

STOP: ignorance hypocrisie souffrance cupidité malheur domination oppression victimisation naïveté suicide panique crainte aliénation angoisse persécution torture désespoir terreur calamité détresse confusion insécurité peur karma purgatoire tyrannie violence culpabilité misère désolation esclavage fabulation injustice inquiétude épreuve drame malchance catastrophe tragédie damnation souci tracas dépression : ERREUR IDENTITAIRE.



COURS de NON-DUALITÉ

(La dissolution de l'insécurité)

Ce site montre la corrélation étroite entre la science moderne et le non-dualisme.
La présentation est sous forme de cours pour simplifier.
Le non-dualisme ouvre la pensée aux alternatives invisibles autrement.

PAGES de COURS

Introduction
Référence de vérité
L'errance du mental
Je Moi Soi
Ego
Thérapie universelle
Preuves scientifiques
Conclusions
La loi du karma
La perception réfléchie

TEXTES

Qui Suis-Je?
Les Trois États
Les Quarante Versets
Sites et Références
Télécharger



Texte d'introduction

Les affirmations de ce site sont vérifiables par références que vous pouvez télécharger.

La véritable cause du malheur humain

La pensée humaine est souvent subordonnée aux craintes inculquées et à l'instinct de survie pour un résultat qui n'est pas toujours adapté à l'ère moderne. Cette pensée nous propose des solutions douteuses afin d'atténuer des sentiments d'insécurité désagréables. Il est pratiquement impossible d'orienter notre esprit de façon exclusivement constructive. Heureusement, nous en sommes conscients et nous pouvons utiliser cette conscience pour comprendre ce phénomène et limiter les dégâts. Nos peurs obligent à une lutte permanente contre la souffrance et une mort éventuelle, sans ressource suffisante pour contrer la menace apparente. Ces craintes prennent racine avec **l'identification objective** du corps. Notre mental est forcé de percevoir le corps comme un objet dans un monde indépendant de lui. Le problème, c'est que **notre univers n'a pas de qualité objective absolue**. Les preuves scientifiques, logiques et expérimentales abondent. Nous acceptons, par autodéfense, une identité empirique imposée par les autres. C'est à nos risques et périls que l'on adopte cette identité. La soumission à l'identité construite par les autres est une domination très difficile à vaincre. Ce site propose l'évasion du simplisme dualiste pour profiter d'alternatives libératrices. L'expansion de la conscience c'est l'épanouissement de nos existences.

L'humain est une éternelle victime

La majorité des gens se sentent victime de façon récurrente selon les circonstances. Le système social et les médias glorifient cette victimisation qui devient une affaire rentable et la société accepte le fait sans question ni preuve. La personne se dira: **j'ai raison d'être victime et de me défendre par tous les moyens possibles sans aucune introspection**. Invariablement, la faute incombe au monde extérieur tout en ignorant les conséquences de nos actes défensifs. **Mais, qu'arrive-t-il lorsque l'identification à la victime cesse ?**

Le phénomène d'identification

Nous interprétons le monde extérieur en fonction de notre identité. **Autrement dit, on ne peut pas comprendre la nature de ce monde mieux de ce que nous comprenons la nôtre**. En ayant une fausse notion de soi due à des intérêts liés à notre identité, nous voyons les choses comme dans un miroir déformant et nous faussons notre compréhension des faits. Cela nous incite à intervenir et à provoquer des événements malheureux. Comprendre le phénomène d'identification permet de nous connaître et de voir les choses comme elles sont. La connaissance de soi est la clé.

La naissance de l'insécurité

En s'identifiant à la victime, au rôle du sauveur ou à celui du persécuteur, nous partageons automatiquement leurs limites et souffrances. Par ignorance nous affirmons: "je suis victime", "je suis xyz". **L'identification erronée est à l'origine de l'insécurité et nos pensées apparaissent pour lutter contre cette souffrance.** Le mental soumis aux peurs interprète le monde comme une réalité objective souveraine et absolue sans aucune vérification. Ce mental est un outil qui doit être investigué.

Page suivante

[Contactez l'auteur, commentaire ou autre.](#)

Les textes de ce site peuvent être reproduits pour fins non commerciales pourvu que tous les textes soient inclus sans changement ou que coursnondualite.com soit mentionné en référence.

claude vinet
2016/10/06



COURS de NON-DUALITÉ

PAGES de COURS

[Introduction](#)
[Référence de vérité](#)
[L'errance du mental](#)
[Je Moi Soi](#)
[Ego](#)
[Thérapie universelle](#)
[Preuves scientifiques](#)
[Conclusions](#)
[La loi du karma](#)
[La perception réfléchie](#)

TEXTES

[Qui Suis-Je?](#)
[Les Trois États](#)
[Les Quarante Versets](#)
[Sites et Références](#)
[Télécharger](#)

Référence de vérité

Qui affirme, a le fardeau de la PREUVE de ladite affirmation.

Scientifiquement les mesures se font en comparant un étalon de référence contre l'objet à mesurer. Ainsi il est possible de s'entendre sur la qualité et la quantité en question. Aussi, affirmer agir au nom de la justice exige la possession de **l'étalon justice** pour démontrer la légitimité des actes posés en son nom. Bien sûr que l'étalon "justice" n'existe pas, tout simplement parce qu'il s'agit d'un concept, et la même logique s'applique pour les concepts comme le bien, le mal, l'amour, la réalité. Le fait de croire n'est qu'un substitut probable à la preuve. Le chercheur de vérité évite ces fabulations. Avec le non-dualisme, il ne s'agit pas de croire mais plutôt d'observer d'autres possibilités que le simpliste duel entre noir et blanc.

Le chercheur de vérité utilise une RÉFÉRENCE PROUVÉE .

Le chercheur ne considère QUE ce qui témoigne de lui-même et par lui-même, sinon il s'agit de concepts, de fabulations et de oui-dire. La preuve doit témoigner par elle-même. Par exemple, les objets ne témoignent pas d'eux-mêmes et ils ne prouvent rien par eux-mêmes. Le chercheur de vérité a besoin de preuves vérifiables. Comme toutes preuves s'adressent nécessairement au **JE** du chercheur, il devient impératif d'identifier ce **JE** . Seule et unique référence vérifiable.

Références des textes de non-dualité:

L'auteur s'est volontairement limité aux textes de Ramana Maharshi (1879-1950) né Venkataraman Iyer comme références au non-dualisme. Ce sage est une ressource extraordinairement fiable étant données ses connaissances avancées en langues, religions et sciences. De plus, ses enseignements et textes ont été édités par Arthur Osborne, un érudit et professeur à l'Université d'Oxford, Angleterre. Lui et sa famille ont vécus sur le site du sage en sa présence, ce qui en fait un témoignage valable et vérifiable.

Dans les textes, le "Soi" ou "soi" peut être considéré comme une entité invisible, active, non conceptuelle, présente, existentielle, et qui s'exprime très subtilement.

[Page suivante](#)

[Contactez l'auteur, commentaire ou autre.](#)
 2015/08/11



COURS de NON-DUALITÉ

PAGES de COURS

Introduction

Référence de vérité

L'errance du mental

Je Moi Soi

Ego

Thérapie universelle

Preuves scientifiques

Conclusions

La loi du karma

La perception réfléchie

TEXTES

Qui Suis-Je?

Les Trois États

Les Quarante Versets

Sites et Références

Télécharger

L'errance du mental est une maladie

Pourquoi penser ?

La personne s'approprie objectivement le corps devant elle et rationalise le refoulement du sentiment d'insécurité correspondant. **L'activité mentale apparaît pour lutter contre cette insécurité.** Cette identification au corps ne sera jamais complète parce les molécules qui le composent sont remplacées tous les sept ans, exception de certaines neurones. Cette identité temporaire est inquiétante parce qu'elle empêche de prévoir l'issue des changements, ce qui renforce notre insécurité.

Comment la pensée fonctionne ?

La personne affirme être ou posséder un corps qui perçoit cinq sens. Chacun de ces sens a ses propres limites, soit une gamme dynamique en réponse aux stimuli. Ces informations sensorielles sont converties en signaux électriques puis retransmises via le système nerveux au cerveau. Le cerveau traite donc une information déjà manipulée et le processus de prise de conscience prend environ une demi-seconde (t=500ms).

Le cerveau est en réaction APRÈS les faits présumés existants à t=0, et est incapable d'accéder directement à l'instant t=0. La personne **présume** que l'instantané "temps réel" doit être "la cause de LA RÉALITÉ". Mais "LA RÉALITÉ" présumée à t=0 n'est qu'une hypothèse imaginée APRÈS le fait supposé. Le cerveau est obligé de fonctionner APRÈS la réalité qu'il suppose, il fonctionne obligatoirement dans un monde partiel et passé, et ce, selon sa propre logique et règle.

(Voir: La Décision est AVANT le Décideur).

La représentation que la pensée se fait du monde extérieur se fonde obligatoirement sur des faits passés, limités, modifiés, partiels, mentalement spéculé, non prouvés et invérifiables. Tout est construit sur du passé et avec du passé. Pas de passé, pas d'activité mentale. **Le passé est la matière première et exclusive du mental.** Même l'avenir est dans le passé inéluctable du mental. C'est par la mémoire seulement que le mental s'active. Alphabet, mots, idées, concepts: **la pensée utilise des symboles pour expliquer d'autres symboles**, issus du passé et de ce fait imaginaires et purement symboliques.

Qui pense ?

Les pensées surgissent pour résoudre l'insécurité suite à une erreur identitaire. C'est un simple système de défense, une réaction. La personne qui s'interroge sur sa véritable nature, verra automatiquement la structure de sa pensée changer d'autant. La personne s'approprie une expérience et en fait une propriété privée sous la forme d'une mémoire personnelle. La pensée incorpore le penseur lui-même et elle utilise une mémoire qui fonctionne par association et l'ensemble de ces associations se rapporte au **"Je suis X"**, qui est nécessairement la racine de toute pensée. (Voir : Ego)

L'errance du mental est une maladie

La personne faussement identifiée est prise dans un tourbillon d'activité mentale qui la tourmente sans pitié. Elle se leurre avec des idées qui ne sont que des concepts symboliques. **Penser devient une servitude à une identité qui n'existe pas.** C'est une forme de drogue afin de satisfaire une fausse identité. La pensée inutile interfère avec **"ÊTRE"**, et c'est ce qui en fait **"une maladie"** à part entière. Au même titre qu'un système de défense plus onéreux à s'entretenir lui-même que la menace qui justifie sa présence.

Exemple A :

L'individu naît :

La naissance lui est involontaire.
 L'héritage génétique lui est involontaire.
 La nature lui est involontaire.
 Le corps lui est involontaire.
 Le nom assigné lui est involontaire.
 La famille lui est involontaire.
 La patrie lui est involontaire.
 L'environnement lui est involontaire.
 La société lui est involontaire.
 L'univers lui est involontaire.
 Les lois lui sont involontaires.
 Le conditionnement social lui est involontaire.
 Les circonstances lui sont involontaires.
 Les pensées et les sentiments lui sont involontaires.
 L'existence lui est involontaire.

Il apprend qu'il est mortel et que la mort est certaine.
 La douleur se révèle.
 La souffrance mentale et physique se manifestent.
 La question "pourquoi" demeure sans réponse.
 L'ignorance s'installe.
 L'insécurité règne.

Comment cet individu peut-il penser assumer une quelconque responsabilité ?

La personne s'identifie, ignore ce problème, fabule et assume la responsabilité de faits involontaires.

Elle dissimule cette fausse identité en se mêlant des affaires des autres : un ego.

L'individu sage se mêle de ses affaires, admet les faits et règle son problème.

Exemple B :

La personne se dit. "Je suis un corps" et elle le croit. Mais pour être un corps il faut le posséder, et la personne est incapable de démontrer qu'elle est propriétaire du corps devant elle. Ce corps lui est plutôt involontaire et au-delà de toute prétention de propriété. Par conséquent, toute idée de posséder ou d'être un corps est imaginaire. L'individu est simplement conscient d'un corps qui apparaît devant lui. Il est essentiel de saisir l'impossibilité d'être EN TOUT OU EN PARTIE un objet. **Être c'est " ÊTRE 100% "** Impossible de faire un compromis avec ça. **Il est insensé d'être une partie de soi.**

La nécessité d'arrêter le mental est une conclusion universelle:

[Les conclusions universelles pdf](#)

Double négations de Shen Hui :

[Double négations pdf](#)

[Page suivante](#)

[Contactez l'auteur, commentaire ou autre.](#)
2016/09/12



COURS de NON-DUALITÉ

PAGES de COURS

- Introduction
- Référence de vérité
- L'errance du mental
- Je Moi Soi
- Ego
- Thérapie universelle
- Preuves scientifiques
- Conclusions
- La loi du karma
- La perception réfléchie

TEXTES

- Qui Suis-Je?
- Les Trois États
- Les Quarante Versets
- Sites et Références
- Télécharger

JE MOI SOI

Qui est le FAUX JE ?

Qui êtes-vous ?

"**JE** suis un corps", "**JE** suis intelligent", "**JE** suis riche, pauvre etc." où "**JE**" est associé au concept "**X**".

Ce "**JE**" se qualifie empiriquement selon les circonstances. Ce "**JE**" est faux parce que le concept "**X**" ne témoigne pas de lui-même. **Je** suis un "mécano" n'est pas un "mécano" en permanence, la fonction de mécano ne témoigne pas d'elle-même; seul le "**JE SUIS**" témoigne. La nécessité d'usage d'un "**Je empirique**" n'oblige à aucune identification.

Qui est le FAUX MOI ?

Mes affaires, **ma** famille, **mes** avoirs, **mon** rang social, **mon** "ceci-cela".

Enlevons les possessions et ce **MOI** n'est plus. À la limite, **MON** corps semble l'ultime possession, mais [comme dans le sommeil] ce corps n'a nul besoin de ce **MOI** pour fonctionner. Ce **MOI** n'est pas propriétaire du corps. Il est donc un simple imposteur totalement imaginaire. Voir [EGO](#)

Qui est le VRAI JE ?

L'inverse est possible et on peut dissocier le "**JE** suis **X**" de "**X**", et dire "**JE**" sans ajout.

Combien de "**JE**" vous connaissez dans l'univers ? **UN SEUL !**

Ce "**JE**" est unique, autrement, c'est "tu, il, elle, nous, vous, elles, ils. Tous dépendent de ce "**JE**".

Ce "**JE**" est maître du mental et de son activité car il contrôle le pouvoir d'association dans cet état.

Le "**JE**" libre d'objet n'a pas de fardeau.

En détruisant toute association, le "**JE pur**" devient de facto inqualifiable, et il se fond dans l'indescriptible soi. Ce "**JE**" est **VRAI** parce qu'il témoigne intègrement de lui-même.

Qui est SOI ?

Le **SOI** est au-delà du conceptuel et donc réel. Indéfinissable et impersonnel, il est pourtant très familier et intime, pour cause : c'est **soi-même**. Il est conscient du **JE pur** en lui. **soi-même = JE pur** .

Tableau Identité				
Identité	Condition	Statut	Monde	Manifestation
MOI	Sur-identifié à la multiplicité	Idéalisation Cauchemar Ego	Dualité Entité Imaginaire	Possessions Fuite en avant
JE associé	Identité relative sujet-objet	Conceptuel Rêve Ego	Dualité Personne empirique	Être avec limitations
JE pur = SOI	Pure Conscience Pure Existence Coeur	Unique Réel Universel	Non-Dualité Au-delà des trois états	Je Suis Phénoménal & Nouménal

À la limite des mots :

Le "**JE**" symbolise le **SOI**
Le "**JE**" Phénoménalise le **Nouméral**

TOUTE IDENTITÉ EST ABSOLUMENT TRIBUTAIRE du "JE ASSOCIATIF"

[Page suivante](#)

[Contactez l'auteur, commentaire ou autre.](#)
2014/01/14



COURS de NON-DUALITÉ

PAGES de COURS

- Introduction
- Référence de vérité
- L'errance du mental
- Je Moi Soi
- Ego
- Thérapie universelle
- Preuves scientifiques
- Conclusions
- La loi du karma
- La perception réfléchie
- TEXTES**
- Qui Suis-Je?
- Les Trois États
- Les Quarante Versets
- Sites et Références
- Télécharger

EGO

Qu'est-ce que l'ego ?

Il est difficile d'expliquer que la personne identifiée à un concept ne peut pas exister vraiment. Mais les personnes souffrent inévitablement de l'expérience de l'ego. On peut définir l'ego comme étant une représentation imagée de soi. La personne se fait une idée d'elle-même. Elle s'attribue des qualités positives et négatives. Quand la personne croit cette image, elle en devient l'esclave. C'est une définition classique, mais dans les faits, l'ego personnel ressemble plus à ceci:

L'individu qui définit son existence avec celle de la vie dans le corps physique et ce, en tant que "je", est l'ego. (Ref: The Teachings of Bhagavan Sri Ramana Maharshi in His Own Words Edited by Athur Osborne page 20.) Cette notion d'un "je concept" se développe comme un être individuel. Ce "je" craint et souffre parce qu'il ne possède pas les ressources nécessaires pour satisfaire ses besoins et qu'il ne résiste pas à une investigation sérieuse. **C'est une simple idée.** Cet ego est à l'origine de tout ce qui est futile et indésirable dans l'existence. **En conséquence, il doit être neutralisé.**

En terme d'étude, il peut être utile de considérer l'ego en trois niveaux distincts.

Premier niveau: [Le phénomène - L'univers - L'idée de soi]

Nous expérimentons un phénomène sans cause, non objectif et empirique. Le soi illumine et projette l'idée que la conscience se fait d'elle-même, faisant apparaître un phénomène dans une succession de mises en scène discontinues. Même si le processus est mystérieux, cela semble fonctionnel comme dans le rêve, parce ce que le matériau de base **"JE"** est là pour le percevoir. C'est phénoménal, à ce stade il n'y a pas de danger parce que cet ego est neutre envers soi. C'est l'ego de soi ou l'idée de soi. Pour le sage, le phénomène est considéré comme un simple reflet de soi.

Deuxième niveau: [Le mental - Le je conceptuel et personnel - Les peurs]

Le phénomène est confondu pour une réalité objective extérieure et indépendante du sujet. Le **"corps"** est erronément considéré l'égal du **"JE SUIS"**. C'est là où l'erreur réside puisque l'existence n'est pas qualifiable. C'est un ego personnel. Cet ego est convaincu d'être le résultat chimique d'un corps isolé et indépendant. Il se qualifie lui-même, et il y a **auto-identification**. Cet ego se croit assujéti à un scénario et à un monde extérieur à lui-même. Cet ego **pense et fabule**: "Je suis indépendant et autonome." Il y a **SÉPARATION et DUALITÉ** en rapport avec soi. À ce stade, la pensée de la personne se contredit, la domination du mental s'installe avec un refoulement de peurs et craintes. **Cette pensée dualiste obligera une relation occulte et malsaine avec toutes formes d'autorité.**

Troisième niveau: [Le je possède]

La personne **s'approprie** les expériences décrites au second niveau et elle est convaincue qu'il y en a d'autres comme elle. C'est la **multiplicité**. Seul un ego cherche à en évaluer un autre et le non-moi apparaît ennemi de **mon** groupe, **mon** territoire, **mes** affaires, **mon** ceci et cela. C'est une **sur-identification**. L'ego personnel s'identifie à l'ego multiple. Le "Je" possède "ceci cela" et la personne doit gérer des possessions fictives. La souffrance est proportionnelle à la sur-identification. C'est un suicide.

Sur la nature de l'ego :

Texte qui explique les modes d'opération de l'ego.
[Traduit de "Talks with the Maharshi." en pdf](#)

Commentaire :

La **"certitude de la mort"** n'est pas un instinct : c'est la réaction de l'animal qui est

suffisamment conscient de lui-même pour comprendre son destin inévitable, c'est donc quelque chose d'appris, une construction mentale dualiste : **"Je suis un corps né et par conséquent je cesserai d'exister"**. L'identification à cette fiction génère une anxiété pour la simple raison que "je" ne me connais pas et ne peut pas savoir ce qu'est cette chose que "je suis" censé être. C'est pourquoi cette "ombre du sens de soi" ne manquera pas d'être un sentiment de vide ou d'insécurité. Tout ce dont l'ego est terrifié se trouve à l'extérieur de lui et il cherche à se défendre. L'autoprotection est vouée à l'échec; car pour ériger des barrières, nous devons également renforcer nos soupçons qu'il y a effectivement quelque chose dans notre sanctuaire intime qui a besoin de protection, et après enquête, il s'avère qu'il n'en est rien. Aucune protection ne sera jamais jugée suffisante. C'est un "je" divisé contre lui-même.

[Page suivante](#)

[Contactez l'auteur, commentaires ou autre.](#)
2016/12/08



COURS de NON-DUALITÉ

PAGES de COURS

Introduction
 Référence de vérité
 L'errance du mental
 Je Moi Soi
 Ego
 Thérapie universelle
 Preuves scientifiques
 Conclusions
 La loi du karma
 a perception réfléchie

TEXTES

Qui Suis-Je?
 Les Trois États
 Les Quarante Versets
 Sites et Références
 Télécharger

Thérapie Universelle

Je ne suis pas insécure pour la raison que je pense

Les sentiments d'insécurité refoulés s'expriment sans égard aux conséquences et il est périlleux de laisser le mental étendre sa folie à nos dépens. Le faux "je_conceptuel" prends parti contre lui-même et il pense que le monde extérieur est la cause des sentiments d'insécurité. Les situations extérieures deviennent alors des excuses pour répandre le venin accumulé. Mais dans les faits, c'est la structure viciée de la pensée de ce "je-idée" qui est la véritable cause de nos malheurs. **Il n'est pas possible de détruire l'insécurité en utilisant le monde extérieur parce que l'univers extérieur reste toujours neutre envers lui-même.** Il s'agira de faire échec à la source de l'insécurité, là où la séparation avec soi-même a débutée, au niveau du mental, le "je-conceptuel".

Le Je-Je

Le Je réel = soi. Le Je conscient = la conscience de soi . Le soi étant conscient de lui-même devient le Je-Je. Entre soi et la conscience il y a un phénomène et une fausse identité (ego) qui pense que les actions et décisions peuvent agir sur le monde extérieur et résoudre ainsi nos problèmes. Ces actions et décisions n'offriront qu'un court répit au mieux. Pour parvenir à des résultats durables il faut s'en prendre à notre ego directement.

Le moment thérapeutique [Le lâcher prise]

Lorsqu'une contrariété se présente, invariablement, un sentiment d'insécurité sous forme de luttés contre l'autorité ou ses variantes: argent, libido, pouvoir, est en cause. **Il y a moment thérapeutique lorsqu'on OBSERVE le "je suis x" FABULER des scénarios de victimisation envers lui-même et inventer des solutions inappropriées à ses peurs. C'est le laisser aller de nos peurs et craintes. La prise de conscience de soi obligera ces sentiments de craintes et peurs à se diluer et fondre en soi.** Il y résilience parce que le soi est présent. Quand l'interprétation du mental change, les ornières historiques cèdent, et la situation change d'autant.

Comment faire pour revenir à notre état naturel ?

Il s'agit de remonter à la source et **d'IDENTIFIER qui s'affirme comme "Je"**. Seule la personne peut le faire pour elle-même et c'est le chemin le plus simple pour revenir à soi. L'activité mentale est constamment dirigée vers l'intérieur. La technique la plus connue et efficace est du Maharshi: [Techniques - Qui suis-Je ?](#) Le lecteur est invité à vérifier l'intelligence particulière du texte.

L'objectif est d'enquêter et d'investiguer ce "je" et le voir fondre au fur et à mesure de la progression de l'enquête.

La mesure du progrès

Le progrès se mesure par des successions de moments thérapeutiques, une diminution de l'activité mentale et, de plus en plus, par une **paix intérieure invincible, permanente et complètement indépendante des situations extérieures.**

[Voir les étapes à la libération.](#)

Page suivante

[Contactez l'auteur, commentaire ou autre.](#)

2016/10/07



COURS de NON-DUALITÉ

PAGES de COURS

- Introduction
- Référence de vérité
- L'errance du mental
 - Je Moi Soi
 - Ego
- Thérapie universelle
- Preuves scientifiques
 - Conclusions
 - La loi du karma
 - La perception réfléchie
- TEXTES**
 - Qui Suis-Je?
 - Les Trois États
 - Les Quarante Versets
 - Sites et Références
 - Télécharger

Évidences Scientifiques et Logiques

Preuves scientifiques d'absence de réalité objective dans notre univers:

Prétendre que l'univers est objectif est un acte de foi.
Scientifiquement, la notion de réalité objective n'est que théorique.

Ici, la conclusion d'un cours universitaire en Physique:

[Conclusion du texte scientifique en français.](#)

Ici, le cours dans son intégralité:

[Document de l'Université de Virginie U.S.A.](#) [Traduction Google](#)

Preuves logiques d'absence de réalité objective dans notre univers:

Ici, une démonstration scientifique d'absence de réalité objective:

[Modèle d'un Univers Pure Conscience - Richard P. Dolan.](#)

Ici, une démonstration logique à l'aide des états de sommeil, rêve et éveil.

[Preuve logique par les trois états du Maharshi.](#)

Preuves scientifiques d'absence de liberté dans un monde objectif:

Le cerveau fonctionne dans un passé éternel. Considérons que notre univers soit objectif: l'individu perçoit cinq sens extérieurs à lui, et les informations de chacun de ces sens sont converties en signaux électriques et transmis via le système nerveux au cerveau qui traite l'information. Ce processus prend environ une demi-seconde. Le cerveau est donc obligé à réagir **APRÈS** les faits. Il lui sera toujours impossible d'interpréter l'instant en temps réel. Les décisions de l'individu sont **DÉJÀ** prises et ce, **AVANT** que le cerveau ne le reconnaisse.

Ici, un extrait d'expériences scientifiques d'anticipation en français.

[Preuve scientifique d'anticipation](#)

Ici, le texte complet de l'expérience.

[Le texte d'origine: de Alexander Riegler](#)

Preuves logiques d'absence de liberté dans un monde objectif:

La liberté de choisir est impossible dans un monde considéré objectivement.

[La liberté est un simple concept imaginaire](#)

Preuves scientifiques d'absence de déterminisme dans un monde objectif:

La science démontre clairement que le déterminisme est impossible dans un univers objectif.

Nous avons la preuve scientifique que l'univers ne peut être à la fois réel ET local.

Ici, démonstration par les inégalités de Bell.

[Les inégalités de Bell expliquées simplement.](#)

Ici, la preuve scientifique intégrale.

[Preuve scientifique - Alain Aspect](#)

Preuves logiques d'absence de déterminisme dans un monde objectif:

Plusieurs observations naturelles nous indiquent que le destin n'existe pas dans un monde objectif.

Ici, une démonstration logique par le phénomène de reproduction.

[Le probabilisme du phénomène de reproduction](#)

Commentaire

Le fait qu'une demi-seconde soit nécessaire avant de se rendre compte d'un événement extérieur est une preuve assez intéressante et évidente. Par exemple, la certitude de la mort doit être conceptuelle, parce qu'il nous faudra une demi-seconde

pour s'en apercevoir; il sera impossible de savoir si nous sommes vraiment morts dans un monde objectif. Ajoutons à cela que le "Je" n'a jamais assisté à sa propre naissance, **cela nous oblige à conclure que le "Je" ne peut connaître ni début ni fin.**

Quiconque **vérifie ces preuves** fait échec à la naïveté et à la fabulation.

Page suivante

[Contactez l'auteur, commentaire ou autre.](#)
2016/11/07



COURS de NON-DUALITÉ

PAGES de COURS

[Introduction](#)
[Référence de vérité](#)
[L'errance du mental](#)
[Je Moi Soi](#)
[Ego](#)
[Thérapie universelle](#)
[Preuves scientifiques](#)
[Conclusions](#)
[La loi du karma](#)
[La perception réfléchie](#)

TEXTES

[Qui Suis-Je?](#)
[Les Trois états](#)
[Les Quarante Versets](#)
[Sites et Références](#)
[Télécharger](#)

Conclusions

Nous avons des preuves raisonnables pour affirmer:

Que l'univers n'a pas de propriétés objectives fondamentales.
 Que la liberté est un concept qui n'existe pas objectivement.
 Que le déterminisme est un concept qui n'existe pas objectivement.
 Que le cerveau réagit objectivement une demi-seconde après les événements.
 Que les états de sommeil, rêve et éveil sont des états empiriques.
 Que la dualité sujet-objet est conditionnelle à une identité imaginaire.
 Que l'association du "Je" avec des objets est à la base du phénomène d'identification.
 Que l'activité mentale se fonde sur l'insécurité d'une identité erronée.
 Que la dynamique des idées et de la pensée est totalement imprévisible et involontaire.
 Que le corps ne dit pas "Je" de lui-même.

Conclusion :

Rien n'existe à l'extérieur de l'existence.
 L'existence est donc indivisible et intègre.
 La conscience fait la cognition de cette existence.
 La conscience doit partager la nature d'unicité de l'existence pour faire cette cognition.

La conscience doit être l'existence elle-même.

Nous sommes donc pure conscience de l'existence.

L'existence et sa cognition dans la conscience sont une seule et même réalité: soi.
 Seul le soi existe.

Le "Je" personnel et isolé est une simple fabulation, un ego. Par une enquête assidue l'individu peut trouver la source qui dit "JE" universellement. Se confondre à cette lumière qui brille en soi et qui s'exprime : "**JE**". Comme dans "JE SUIS", le JE se confondant à l'Existence elle-même.

[Page suivante](#)

[Contactez l'auteur, commentaire ou autre.](#)

2015/11/30



COURS de NON-DUALITÉ

PAGES de COURS

Introduction

Référence de vérité

L'errance du mental

Je Moi Soi

Ego

Thérapie universelle

Preuves scientifiques

Conclusions

La loi du karma

La perception réfléchie

TEXTES

Qui Suis-Je?

Les Trois États

Les Quarante Versets

Sites et Références

Télécharger

La loi du karma

Introduction

Le concept de karma n'est pas scientifique mais peut être utile comme point de vue. Ce concept est une conséquence logique pour celui qui observe le monde sans aucune crainte. Ce karma apparaît avec notre égo et simultanément avec lui, une "Voie" se manifeste pour s'en libérer. Donc la souffrance dû au karma nous indique la porte de sortie. Certains voient dans le karma une forme de punition ou de prix à payer pour expérimenter un égo personnel. Ici dans ce texte, nous utilisons qu'une partie du concept.

Définition

Une définition du karma usuellement utilisée est comme celle-ci:

La notion de karma désigne communément le cycle des causes et des conséquences liées à l'existence des êtres sensibles. Il est la somme de ce qu'un individu a fait, est en train de faire ou fera.

Dans ce cours, nous examinons théoriquement une **loi qui gouverne les actions qui n'auraient pas dû se produire du point de vue de la personne qui souffre.**

Le monde est sans problème

Il y a des nuances importantes entre la fonctionnalité, l'imaginaire et le réel. Par exemple, dans le rêve, le scénario onirique fonctionne très bien mais sa réalité est niée au réveil. Un avion qui vole ou un train qui passe en rêve n'ont plus aucune crédibilité au réveil. Dans le mode "éveil", nous confondons souvent l'imaginaire avec le réel parce que nous donnons une **crédibilité ABSOLUE aux choses et aux concepts** sans aucune vérification. Nous avons la démonstration que notre monde ne possède aucune qualité objective. Les objets isolés n'étant présents que dans notre imagination. Nous ne disons pas ici que la nature de l'univers soit imaginaire mais nous nions les qualités que les objets n'ont pas. La pensée estime les objets comme isolés les uns des autres et indépendants de leurs milieux respectifs. Une automobile isolée et indépendante du réseau routier n'a pas de sens. Ainsi, la personne qui se croit le résultat d'un corps indépendant de son milieu fait une erreur de taille.

Le sage ne voit pas d'objets, il vit comme dans un monde intemporel mais aussi très fonctionnel. Il ne pratique pas obligatoirement l'isolement ou le refus du monde. Il participe à la vie sociale, il peut gérer une multinationale, une banque, son entreprise et autres. Ces sages nous disent qu'il n'y a aucun problème avec ce monde et l'univers, qu'ils n'ont aucun besoin de notions dualistes tel bien, mal, vie, mort, etc.. Ils affirment que la **cause** des conflits et malheurs humains se trouve là où sont les objets: **notre imagination**. Voir : ["un monde sans problème"](#).

Il s'ensuit logiquement qu'il doit exister une loi pour gérer les conséquences des interventions inutiles: le karma. Le karma se manifeste lorsque la personne cherche à agir objectivement pour temporiser son insécurité. Des situations inutiles apparaissent qui n'auraient pu arriver autrement. Le karma gère parfaitement ces situations et leurs conséquences sur les personnes concernées.

Dans un groupe tel que: (je suis "x" + je suis "y" + je suis "z" etc.), **le karma s'assure que la somme des actions inutiles entre x, y, z soit en tout temps égal à zéro**. Les actions peuvent être passive comme hériter de parent riches ou d'une maladie. Les actions utiles qui n'engendrent pas de souffrance sont ignorées de l'équation. L'accumulation des peurs et craintes refoulées par le "je-conceptuel" (banque d'énergie)

finance le processus.

Donc, si "x" pose un geste, ce geste est annulé par les actions de "y" et "z". D'autre part, si le " je suis "x" " retourne à sa véritable nature, le karma de cette personne devient nul.

Pour la personne libérée du dualisme et de ses objets, son karma étant terminé, **il est impossible aux autres d'avoir un quelconque pouvoir sur elle**. Voir: [La multiplicité et fin des karmas](#).

L'analogie des deux films.

Supposons qu'en tout temps il y ait deux films, soit deux réalités différentes superposées en projection simultanément. L'un se déroule avec le karma ou avec notre très cher égo et l'autre sans lui.

Supposons encore, que le seul choix que l'on puisse faire (en tout temps) est d'en choisir qu'un seul à visionner.

Si le choix se porte sur le film sans karma, le film se déroulera comme un embranchement de l'autre et, une série de changements se produira dans le scénario afin d'aboutir à une absence de karma.

Dans ce choix, le karma possède une forme d'inertie, semblable à un ventilateur que l'on vient de débrancher, mais qui ultimement cessera de tourner.

D'autre part, si le choix se porte sur le film avec karma, il y a deux possibilités : soit il y a une fuite vers l'avant et la dette du karma augmente, soit il y a replis et la dette du karma doit être époncée. La dette étant l'amande accumulée et réclamée par la loi du karma. Le karma apparaissant avec l'égo et disparaissant avec lui également.

Autrement dit, en addition à la projection normale du film, le scénario se modifie en insérant les peurs et craintes refoulées et accumulées par la "Star" du film. Donc, le voyeur-participant assiste dans cette version modifiée au déroulement de ses propres peurs. Lui seul peut se libérer de son propre piège. Il s'agira donc de progresser de "participant actif " à "observateur neutre".

Texte par claud vinet

[Page suivante](#)

[Contactez l'auteur, commentaire ou autre.](#)
2016/06/01



COURS de NON-DUALITÉ

PAGES de COURS

Introduction

Référence de vérité

L'errance du mental

Je Moi Soi

Ego

Thérapie universelle

Preuves scientifiques

Conclusions

La loi du karma

La perception réfléchie

TEXTES

Qui Suis-Je?

Les Trois États

Les Quarante Versets

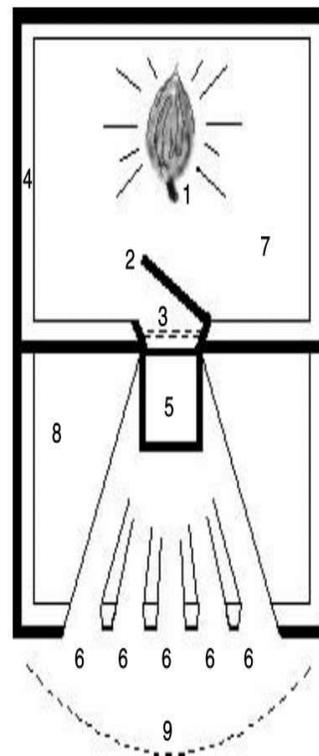
Sites et Références

Télécharger

La perception de l'Univers par la Conscience réfléchie.

Traduction et adaptation de l'anglais au français par Claude Vinet
du livre "Collected Works of Sri Ramana Maharshi".
Édité par Arthur Osborne, page 18.

Une alternative à la vision objective d'un univers extérieur et indépendant de soi.



Exemple

- 1 La lampe
- 2 La porte
- 3 Le seuil de porte
- 4 Les murs internes
- 5 Le miroir
- 6 Les fenêtres
- 7 La chambre

Symbolisation

- Le Soi
- L'état du sommeil lorsque la porte est fermée
- L'égo du Soi - Miroir phénoménal
- Le corps causal
- Miroir de l'égoïsme - le "je-conceptuel" personnel
- Les cinq sens
- Le sommeil profond où le corps

interne	causal se manifeste
8 La chambre du milieu	L'état onirique où le corps subtil se manifeste
9 La cour extérieure	L'état d'éveil où le corps grossier se manifeste

C'est le diagramme dessiné par le Maharshi pour expliquer la perception du monde.

C'est un pointeur intéressant dans l'enseignement de la non-dualité.

La lampe (1) symbolise le Soi qui brille de par lui-même dans la chambre intérieure (7).

Cette chambre est entourée de murs qui composent le corps causal qui bénéficie du sommeil parfait lorsque la porte (2) est fermée.

Lorsque les principes vitaux tel temps, karma, etc.. ouvrent la porte (2), la réflexion de Soi se produit dans le seuil de porte (3) qui est une réflexion de Soi phénoménale, mais également dans le second miroir superposé au précédent, le miroir de l'égoïsme personnel (5).

Le miroir phénoménal (3) et le miroir de l'égoïsme (5) illuminent la chambre du milieu (8), l'état du rêve et, de par les fenêtres (6) qui représentent les cinq sens-organique, la cour extérieure, illuminant ainsi l'état d'éveil (9).

Inversement, lorsque la porte se referme, l'égoïsme et le phénomène cessent ainsi que les états de veille et onirique et, laissent le Soi seul briller de tous ses feux.

La dissolution de l'ego.

La vision d'un univers objectif et indépendant de soi, nous oblige à conclure que nous sommes des corps isolés les uns des autres, livrés à eux-mêmes et sans les ressources nécessaires pour faire face à la situation.

Il s'ensuit une série d'émotions d'insécurité qui s'accumulent et qui nous obligent à terme à agir en fonction de leurs énergies destructrices. Ces énergies ne semblent se libérer que par la force de durs labeurs pour ne procurer qu'un répit temporaire.

Il est impossible à ces peurs de libérer pleinement leurs énergies dans un monde conceptuellement objectif, car c'est ce même concept du monde qui en est la source.

D'autre part, la vision réaliste d'un monde phénoménal issu d'une réflexion de la conscience, permet d'identifier le "je-conceptuel" et de dissoudre ses forces viciées accumulées au fil des temps.

C'est la fin de la domination de notre ego.

Talk 286

18 novembre 1936

Dû à son insécurité accumulée, l'ego pressé par sa nature se lèvera encore et encore, autant pour le sage que pour l'ignare. Mais avec cette différence, quand l'ego de l'ignare se lève, celui-ci est tout à fait ignorant de sa source et n'est pas conscient de la paix ni en sommeil, rêve ou éveil, tandis que quand l'ego du sage se dresse, il jouit de son expérience transcendantale avec cet ego tout en le gardant cibler sa source en permanence. Cet ego n'est pas dangereux, c'est comme le squelette d'une corde brûlée, et sous cette forme il est inoffensif. En le gardant constamment pointant vers notre source, notre ego s'y dissout comme une poupée de sel dans la mer.



COURS de NON-DUALITÉ

PAGES de COURS

- [Introduction](#)
- [Référence de vérité](#)
- [L'errance du mental](#)
- [Je Moi Soi](#)
- [Ego](#)
- [Thérapie universelle](#)
- [Preuves scientifiques](#)
- [Conclusions](#)
- [La loi du karma](#)
- [La perception réfléchie](#)
- TEXTES**
- [Qui Suis-Je?](#)
- [Les Trois États](#)
- [Les Quarante Versets](#)
- [Sites et Références](#)
- [Télécharger](#)

QUI SUIS-JE ?

Texte de Sri Baghavan Maharshi
 Traduction de " Who am I ? "
 Traduit du Tamoule originale à l'anglais par Dr.T.M.P. MAHADEVAN
 Traduction française: Eleonore Braitenberg
 Première édition française : © Sri Ramanasramam, 2005

Qui suis-je ? (Nan Yar?) est le titre donné à une série de questions et de réponses ayant trait à la recherche du Soi. Les questions ont été posées à Bhagavan Râmana Maharshi par Shrî M. Sivaprakasam Pillai en 1902. Shrî Pillai, diplômé de philosophie, travaillait à l'époque à la section financière du South Arcot Collectorate. Lors d'une visite officielle à Tiruvannamalai, en 1902, il monta à la grotte de Virupaksha sur la colline Arunâchala où il rencontra le Maharshi. Il le pria de le guider spirituellement et lui posa des questions concernant la recherche du Soi. Shrî Bhagavan ne parlant pas à cette époque - non pas qu'il ait fait un voeu, mais il n'en sentait pas le besoin - lui répondit par écrit. D'après les notes de Shrî Sivaprakasam Pillai, il s'agissait de treize questions et leurs réponses données par Shrî Bhagavan. Ces notes, publiées par Shrî Pillai en 1923 (en langue tamoule) accompagnées par deux de ses propres poèmes, indiquaient comment, par la grâce de Shrî Bhagavan, ses doutes avaient été dissipés et lui-même sauvé d'une crise existentielle.

Par la suite, le Qui suis-je ? a été publié à diverses reprises. Certaines publications présentent treize questions, d'autres vingt-huit. Il existe aussi une version dans laquelle les questions ne figurent pas et où les réponses sont arrangées sous forme d'essai. La présente traduction anglaise (qui servait aussi à la traduction française) a été faite à partir de cet essai et représente la version de vingt-huit questions et leurs réponses.

Avec le Vichara-sangraha (La Recherche de Soi-même), le Nan Yar (Qui suis-je ?) représente la première série d'instructions données par le Maître avec ses propres mots. Parmi les oeuvres de Shrî Bhagavan ces deux écrits sont les seuls en forme de prose. Ils exposent clairement son enseignement central, notamment que la voie directe vers la Libération est la recherche du Soi. La manière d'effectuer cette recherche est décrite de façon explicite dans le traité Nan-Yar:

Le mental est constitué de pensées. La pensée «je» est la première qui s'élève dans le mental. Si l'on poursuit l'investigation « Qui suis-je ? » d'une manière constante, toutes les autres pensées sont détruites, et finalement la pensée «je» elle-même disparaît, laissant la place au Soi non-duel; les fausses identifications du Soi avec les manifestations du non-Soi, tels que le corps et le mental, cessent, et l'illumination (le sâkshâtkâra) s'ensuit.

Le processus de la recherche du Soi n'est en aucun cas facile. En posant la question « Qui suis-je ? », de nombreuses autres pensées vont surgir; mais, au lieu de leur céder et de les suivre, il faut demander : «A qui se présentent-elles ?». Pour ce faire on doit rester extrêmement vigilant. Grâce à cette investigation constante le mental s'établira dans sa source et ne pourra se disperser et se perdre dans le labyrinthe des pensées créées par lui-même. Toutes les autres disciplines, tels que le contrôle de la respiration ou la méditation sur une image de Dieu, doivent être considérées comme des pratiques accessoires. Elles ne servent qu'à la maîtrise et la concentration du mental. Pour un mental exercé dans la concentration, la recherche du Soi devient comparativement facile. C'est par une investigation incessante que les pensées seront détruites et le Soi réalisé – la Réalité plénière dans laquelle il n'y a même plus la pensée «je», expérience qui est désignée comme « Silence ».

Tel est en substance l'enseignement de Bhagavan Râmana Maharshi dans le traité Nan Yar (Qui suis-je ?).
T.M.P. Mahadevan
Université de Madras 30 juin 1982

Qui suis-Je? (Nan Yar?)

Tout être vivant aspire à un bonheur jamais troublé par la souffrance. Et chacun éprouve le plus grand amour pour soi-même; la source de cet amour est le bonheur seul. Ainsi, afin d'atteindre ce bonheur qui est notre nature réelle et que nous expérimentons dans le sommeil profond lorsque le mental est absent, chacun doit se connaître soi-même. **La meilleure méthode** pour y parvenir est la voie de la Connaissance, la quête du Soi par la question « Qui suis-je ? ».

1. Qui suis-Je ?

Je ne suis pas ce corps physique, constitué des sept éléments subtils (dhâtu), ni les cinq organes de perception sensoriels, c'est-à-dire l'oreille, l'oeil, la langue, le nez et la peau, et leurs fonctions correspondantes: l'ouïe, la vue, le goût, l'odorat et le toucher; je ne suis pas les cinq organes d'activité, c'est-à-dire les organes vocaux, les mains et les pieds, l'organe de procréation et l'anus, et leurs fonctions respectives: le langage, les mouvements du corps physique, la jouissance et l'excrétion; je ne suis pas les cinq forces vitales, le "prâna" etc. qui permettent d'accomplir leurs fonctions correspondantes; même l'esprit pensant je ne le suis pas; et pas non plus cet état d'ignorance inconsciente, dans lequel ne se trouvent que les impressions des objets, et non les objets eux-mêmes et leurs fonctions.

2. N'étant rien de cela, alors, Qui suis-Je ?

Après avoir rejeté tout ce qui a été mentionné ci-dessus comme n'étant « pas ceci ni cela », cette pure Conscience qui seule demeure - CELA je suis.

3. Quelle est la nature de la Conscience?

La nature de la pure Conscience est Être-Conscience-Félicité (sat-chit-ânanda).

4. Le Soi, quand sera-t-il réalisé ?

Lorsque le monde, ou ce qui est vu, aura disparu, le Soi, ou celui qui voit, sera réalisé.

5. Peut-il y avoir réalisation du Soi tout en expérimentant le monde comme réel ?

Non, ce n'est pas possible.

6. Pourquoi ?

Celui qui voit et ce qui est vu sont comme la corde et le serpent. A moins que la perception illusoire du serpent dans la corde ne cesse, la réalité de la corde, qui est le substrat, ne peut être reconnue. De même, tant que ne cesse la croyance dans la réalité du monde, la réalisation du Soi, le substrat, ne peut être obtenue.

7. Quand le monde, en tant qu'objet visible, disparaîtra-t-il ?

Le monde disparaîtra lorsque le mental, cause de toutes les perceptions et actions, sera au repos.

8. Quelle est la nature du mental ?

Ce qui est appelé «mental» est une merveilleuse force inhérente au Soi par laquelle toutes les pensées s'éveillent. En dehors des pensées, le mental n'existe pas. Aussi, la pensée constitue-elle la nature du mental. En dehors des pensées, il n'y a pas d'entité indépendante appelée monde. Dans le sommeil profond, il n'y a ni pensée ni monde. Dans les états de veille et de rêve, les pensées sont présentes ainsi que le monde. Tout comme l'araignée tire d'elle-même le fil (de la toile) et le résorbe en elle-même, le mental

projette le monde en dehors de lui-même et le résorbe en lui-même. Quand le mental émerge du Soi, le monde surgit. Ainsi, lorsque le monde apparaît (comme réel), le Soi n'apparaît pas; et lorsque le Soi apparaît (ou resplendit), c'est le monde qui n'apparaît pas. **Si on s'interroge assidûment sur la nature du mental, celui-ci finira par disparaître**, laissant seul le Soi. Ce qui est désigné comme le Soi est l'âtman. Le mental ne peut exister indépendamment du monde grossier; il ne peut subsister par lui-même. C'est le mental qu'on appelle corps subtil ou âme (jîva).

9. En quoi consiste la voie de l'investigation dans la nature du mental ?

Ce qui s'élève dans ce corps en tant que « je » est le mental. Si on se demande de quelle partie du corps la pensée « je » s'élève en premier, on découvrira que c'est du Coeur. C'est là qu'elle prend naissance. Aussi, en dirigeant son attention constamment sur le "Je"- "je", on sera conduit à cet endroit. La première de toutes les pensées qui apparaissent dans le mental est la pensée « je ». C'est seulement après la naissance de celle-ci que les autres pensées s'élèvent. En d'autres termes, ce n'est qu'après l'apparition du premier pronom personnel que le deuxième et le troisième pronom apparaissent; en l'absence du premier le deuxième et le troisième ne peuvent exister.

10. Comment le mental peut-il devenir tranquille ?

Par l'investigation « Qui suis-je ? ». La pensée « Qui suis-je ? » détruira toutes les autres pensées, et, semblable au bâton qu'on utilise pour remuer le bûcher, elle sera détruite, elle aussi, en temps voulu. C'est alors que la réalisation du Soi commencera à poindre.

11. Par quel moyen peut-on se maintenir dans la pensée « Qui suis-je ? » ?

Lorsque des pensées surgissent, au lieu de les suivre, on doit plutôt se demander : « A qui sont elles venues ? ». Peu importe le nombre de pensées qui s'élèvent ainsi. Si vous vous demandez à chaque fois : « A qui cette pensée est-elle venue ? », la réponse sera « à moi ». Si vous poursuivez alors l'investigation « Qui suis-je ? », le mental retournera à sa source et la pensée qui venait de surgir s'évanouira. En persévérant ainsi dans cette pratique, le mental développera peu à peu la capacité de demeurer dans sa source. Lorsque le mental qui, lui, est subtil s'extériorise à travers le cerveau et les organes sensoriels, les noms et les formes du monde grossier apparaissent; s'il demeure dans le Coeur, les noms et les formes disparaissent. Ne pas laisser le mental s'extérioriser, mais le maintenir dans le Coeur est ce qu'on appelle « intériorisation » (antar-mûka). Si le mental quitte le Coeur, on appelle cela « extériorisation » (bahir-mûka). Ainsi, quand le mental demeure dans le Coeur, le « je », origine de toutes les pensées, s'évanouit, et le Soi toujours présent resplendit. Quoique l'on fasse, on doit le faire sans le « je » de l'ego. Si on agit de telle manière, tout se révèle comme étant de la nature de Shiva.

12. N'existe-t-ils pas d'autres moyens pour apaiser le mental ?

Il n'y a que l'investigation comme moyen adéquat. Si l'on s'efforce de maîtriser le mental par d'autres moyens, on y arrivera, mais seulement en apparence, car il s'élèvera à nouveau. C'est ainsi que le mental peut être apaisé par le contrôle de la respiration, mais cela ne dure que le temps du contrôle de celle-ci; quand elle reprend, le mental se met, lui aussi, à s'agiter et à errer par la force de ses impressions latentes. **Le mental et la respiration ont la même source.** Le mental est constitué de pensées. La première qui surgit dans le mental est la pensée "je"; et c'est l'ego. L'ego a son origine à l'endroit même d'où s'élève la respiration. Ainsi, quand le mental s'apaise, la respiration est contrôlée, et quand la respiration est contrôlée, le mental s'apaise. Mais, dans le sommeil profond, bien que le mental soit tranquille, la respiration ne s'arrête par pour autant. Ceci est dû à la volonté divine et a pour but de protéger le corps et d'éviter qu'il soit pris pour mort. En état de samâdhi, et en état de veille lorsque le mental est tranquille, la respiration est contrôlée. Le souffle est la forme grossière du mental. Jusqu'au moment de la mort, le mental garde le souffle dans le corps; et quand le corps meurt le mental emmène le souffle avec lui. Par conséquent, la pratique du contrôle de la respiration n'est qu'une aide pour dompter le mental (manonigraha); elle n'apporte pas l'extinction du mental (manonâsha).

Comme la pratique du contrôle de la respiration, ainsi la méditation sur une forme de Dieu, la répétition de mantras, le régime alimentaire etc. ne sont que des aides pour apaiser le mental.

Par la méditation sur des images de Dieu et par la répétition de mantras, le mental se fixe sur un seul point. **La nature du mental est précisément d'errer.** Tout comme la

trompe d'un éléphant cesse de s'agiter lorsqu'il tient une chaîne, car il ne cherche plus à saisir autre chose, de même le mental quand il est occupé à méditer sur des noms et des formes ne s'intéresse à rien d'autre. Quand le mental se déploie sous forme d'innombrables pensées, chacune d'elles finit par s'affaiblir; quand, au contraire, les pensées s'évanouissent, le mental se fixe sur un seul but et devient fort; pour un tel mental la recherche du Soi devient chose aisée.

De toutes les règles de conduite, celle d'un régime restreint à la nourriture sattvique en quantité modérée est la meilleure. En observant cette règle, la qualité sattvique du mental se développe et cela favorise la pratique de la recherche du Soi.

13. Les impressions résiduelles (les pensées) relatives aux objets apparaissent, interminablement, comme les vagues sur l'océan. Quand seront-elles toutes détruites ?

Par la méditation de plus en plus puissante les pensées seront finalement détruites.

14. Est-il possible pour ces impressions, formées depuis des temps immémoriaux, de se résorber, afin que l'on demeure le pur Soi ?

On doit toujours persévérer dans la méditation sur le Soi, sans laisser place au doute « Est-ce possible, ou non ? ». Aussi pêcheur qu'on puisse être, il ne sert à rien de se tourmenter et de pleurer « Oh, je suis un pêcheur, comment puis-je être sauvé ? ». Si l'on renonce à la pensée « Je suis un pêcheur » et si l'on reste profondément centré dans la méditation sur le Soi, le succès est assuré. Il n'y a pas deux mentaux, un qui serait bon et un qui serait mauvais; **il n'y a qu'un seul mental**. Ce ne sont que les impressions résiduelles qui sont de deux sortes - favorable et défavorable. Quand le mental est sous l'influence des impressions favorables on le considère comme bon; sous des impressions défavorables il est dit mauvais.

On ne doit pas permettre au mental de se tourner vers les choses du monde et de se mêler des affaires des autres. Aussi mauvais que certains êtres puissent paraître, on ne doit pas les haïr pour autant. Le désir doit être évité au même titre que la haine. Tout ce que l'on donne à autrui, on se le donne à soi-même. Sachant que telle est la vérité, comment peut-on encore refuser quoi que ce soit à son prochain ? Si l'ego se manifeste, tout se manifeste; si l'ego s'apaise, tout s'apaise. A mesure que nous nous conduisons avec humilité, le bien s'établit. Une fois le mental tranquilisé, peu importe où l'on vit.

15. Combien de temps l'investigation doit-elle être pratiquée ?

Tant que les impressions des objets demeurent dans le mental, il est nécessaire de poursuivre l'investigation « Qui suis-je ? ». Dès que les pensées se manifestent elles doivent être détruites à l'endroit même de leur origine par l'investigation. Se livrer sans interruption à la contemplation du Soi, jusqu'à ce qu'il soit réalisé, cela suffit. Tant que la forteresse est occupée par les ennemis, ceux-ci tenteront de se lancer au dehors; mais si, au moment où ils s'élancent, ils sont anéantis, la forteresse tombera dans nos mains.

16. Quelle est la nature du Soi ?

En vérité, seul le Soi existe. Le monde, l'âme individuelle et Dieu ne sont que des apparences dans le Soi, comparable à l'argent dans la nacre. Ils apparaissent et disparaissent simultanément. Le Soi est ce en quoi la pensée «je» n'existe plus. Cela est appelé « Silence ». Le Soi lui-même est le monde; il est le «Je»; il est Dieu; tout est Shiva, le Soi.

17. Tout n'est-il pas l'oeuvre de Dieu ?

Le soleil se lève sans désir, sans intention ni effort; et par sa simple présence, la pierre émet de la chaleur, le lotus fleurit, l'eau s'évapore et les hommes accomplissent leurs tâches diverses et variées, puis se reposent. De même qu'en présence de l'aimant l'aiguille se met à bouger, ainsi, par le pouvoir de la présence de Dieu, les âmes, gouvernées par les trois fonctions (cosmiques) ou par la quintuple activité divine, accomplissent leurs actions, puis se reposent, conformément à leur karma. Dieu n'a pas d'intention et aucun karma n'adhère à Lui; c'est comme le soleil qui reste insensible aux activités du monde ou l'éther qui pénètre tout sans être influencé par les aspects positifs ou négatifs des quatre autres éléments.

18. Qui, parmi les adorateurs, est le plus grand ?

Celui qui s'abandonne au Soi, ou Dieu, est l'adorateur le plus parfait. S'abandonner à Dieu signifie demeurer fermement dans le Soi sans permettre à une autre pensée que celle du Soi de surgir. Tout fardeau que nous remettons à Dieu, il le portera. Puisque le pouvoir suprême de Dieu anime tout, pourquoi ne nous y soumettons-nous pas, plutôt que de nous tracasser pour ce qui doit être accompli et comment il le sera. Sachant que le train transporte toute lourde charge, pourquoi devrions nous, nous les passagers, continuer à porter nos petits bagages sur les genoux, pour notre plus grand inconfort, au lieu de les poser à terre dans le train et d'être à l'aise.

19. Qu'est-ce que le non-attachement ?

Non-attachement signifie détruire les pensées à l'endroit même où elles naissent et cela sans laisser aucune trace. Tout comme le pêcheur de perles attache des pierres à sa taille et plonge au fond de la mer pour ramener la perle, de même, chacun de nous devrait se munir de non-attachement, plonger en lui-même et obtenir la Perle du Soi.

20. Est-il possible pour Dieu et le Gourou de provoquer la Libération de l'âme ?

Dieu et le Gourou ne font que montrer le chemin vers la Libération; ils ne conduisent pas eux-mêmes l'âme à l'état de Libération.

En vérité, Dieu et le Gourou ne sont pas différents. De même que la proie qui est tombée entre les mâchoires du tigre ne pourra jamais se libérer, ainsi ceux qui sont tombés sous le regard de grâce du Gourou seront sauvés par lui et ne se perdront plus; cependant, chacun doit par son propre effort poursuivre la voie que Dieu ou le Gourou lui a indiquée et ainsi obtenir la Libération. **Se connaître soi-même n'est possible que par son propre oeil de connaissance et non avec celui d'autrui.** Râma a-t-il besoin d'un miroir pour savoir qu'il est Râma ?

21. Est-il nécessaire pour celui qui aspire à la Libération d'explorer la nature des différents tattva (2) ?

Tout comme on n'éprouve pas le besoin d'examiner une par une les ordures avant de les jeter, de même il n'est pas nécessaire pour celui qui désire connaître le Soi de compter le nombre de tattva ou de s'intéresser à leurs caractéristiques; il lui faut plutôt rejeter tous les tattva qui lui cachent le Soi. Le monde doit être considéré comme un rêve.

22. N'y a-t-il alors pas de différence entre l'état de veille et l'état de rêve ?

L'état de veille est long, l'état de rêve est court; il n'y a pas d'autre différence. Les événements du rêve paraissent tout aussi réels quand on rêve que ceux de l'état de veille paraissent réels quand on est éveillé. Dans le rêve le mental revêt un autre corps. Les pensées, les noms et les formes apparaissent simultanément aussi bien dans l'état de veille que dans l'état de rêve.

23. Les études livresques sont-elles de quelque utilité pour ceux qui aspirent à la Libération ?

Toutes les Écritures sont d'accord sur le fait que, pour obtenir la Libération, le mental doit être apaisé; une fois que l'on a compris que l'essence de leur enseignement est la maîtrise du mental, il devient futile de faire des études interminables. Pour tranquilliser le mental il suffit de chercher en soi-même ce qu'est la nature du Soi. Cette recherche, comment peut-on la mener dans les livres ? On ne peut connaître le Soi que grâce à l'Œil de la Sagesse. Le Soi se trouve à l'intérieur des cinq enveloppes (1), mais les livres se trouvent en dehors d'elles. Puisque le Soi doit être cherché à l'intérieur en rejetant les cinq enveloppes, il serait donc futile de le chercher dans les livres. Arrivera le moment où il faudra oublier tout ce que l'on a appris.

24. Qu'est-ce que le bonheur?

Le bonheur est la nature même du Soi; le Soi et le bonheur ne sont pas distincts. Le bonheur ne se trouve dans aucun objet du monde. A cause de notre ignorance nous nous imaginons que ce sont les objets qui nous procurent le bonheur. Quand le mental s'extériorise il éprouve de la souffrance. La vérité est que, ses désirs une fois satisfaits, il retourne chez lui [à sa source] et jouit du bonheur qui n'est autre que le Soi. De la même manière, dans les états de sommeil, de samâdhi et d'évanouissement et quand

l'objet désiré est obtenu ou l'objet non désiré éliminé, le mental se tourne vers l'intérieur et jouit du bonheur du Soi. Ainsi, le mental erre sans cesse, tantôt il abandonne le Soi, tantôt il y retourne. Il est agréable d'être à l'ombre d'un arbre; dehors, la chaleur du soleil est brûlante. Quand on s'est promené sous le soleil, on apprécie la fraîcheur de l'ombre. Celui qui n'arrête pas de passer de l'ombre au soleil et du soleil à l'ombre est un insensé. L'homme avisé reste toujours à l'ombre. De même, le mental de celui qui connaît la vérité ne quitte jamais le brahman. Le mental de l'ignorant, au contraire, se mêle aux choses du monde et, se sentant misérable, il retourne vers le brahman un court instant afin d'éprouver le bonheur. En fait, ce qui est appelé monde n'est rien que pensé. Quand le monde disparaît, en d'autres termes, quand le mental est libre de pensées, il fait l'expérience du bonheur; inversement, quand le monde apparaît il éprouve douleur et souffrance.

25. Qu'est ce que la vision de la Sagesse (jñāna-drishti) ?

Rester tranquille est ce qu'on appelle la vision de la Sagesse. Rester tranquille, c'est laisser le mental se résorber dans le Soi. Télépathie, clairvoyance et connaissance du passé, du présent et de l'avenir n'ont rien à voir avec la vision de la Sagesse.

26. Quelle est la relation entre absence de désir et Sagesse ?

L'absence de désir est Sagesse. Les deux ne sont pas distincts; ils sont un et le même. L'absence de désir veut dire que le mental n'est plus tourné vers les objets. La Sagesse signifie qu'aucun objet n'apparaît dans la conscience. En d'autres termes, ne pas chercher autre chose que le Soi signifie détachement ou absence de désir; ne pas quitter le Soi est Sagesse.

27. Quelle est la différence entre investigation et méditation ?

Par l'investigation on maintient le mental dans le Soi. La méditation consiste à contempler le Soi qui est le brahman, Etre-Conscience-Félicité.

28. Qu'est-ce que la Libération?

Scruter la nature de son soi enchaîné et réaliser sa véritable nature est la Libération.

(1) La Taittirīya-upanishad décrit cinq enveloppes (kosha) recouvrant le Soi :
 annamaya-kosha - enveloppe faite de nourriture (le corps physique)
 prānamaya-kosha - enveloppe faite de souffle (la force vitale)
 manomaya-kosha - enveloppe faite de mental
 vijñānamaya-kosha - enveloppe faite de l'intellect
 ānandamaya-kosha - enveloppe faite de félicité

(2) Principes fondamentaux du phénomène

SRI RAMANARPANAM ASTU
 Texte original

[Contactez l'auteur, commentaire ou autre.](#)

2014/01/14



COURS de NON-DUALITÉ

PAGES de COURS

- Introduction
- Référence de vérité
- L'errance du mental
- Je Moi Soi
- Ego
- Thérapie universelle
- Preuves scientifiques
- Conclusions
- La loi du karma
- La perception réfléchie

TEXTES

- Qui Suis-Je?
- Les Trois États
- Les Quarante Versets
- Sites et Références
- Télécharger

Rêve Sommeil Éveil

Traduction d'extraits du livre "Talks with Maharshi"

[Disponible au complet ici.](#)

Traduction de l'anglais au français par Claude Vinet.

Sri Bhagavan utilise les états du sommeil, rêve et éveil pour enseigner.

Le 3 Janvier 1937.

Dans les réponses d'hier, Sri Baghavan disait que dans le sommeil profond, l'individu est alors dans un état de conscience pure, et il indiquait qu'au moment précis du réveil il y a un état transitoire qui s'apparente à l'état de celui qui a réalisé le soi. (État de paix permanent).

On demande plus d'explications et Sri Baghavan répond:

L'individu est pure conscience dans le sommeil; et pendant la transition vers l'éveil il évolue du "Je" sans "ceci" à la manifestation du "Je" avec "ceci" au réveil. L'expérience de la personne se fait à l'aide du "Je" avec "ceci" uniquement. Ainsi, l'aspirant doit viser à sa réalisation en se basant sur l'état du "Je" sans "ceci" (par l'utilisation du "Je " de transition). Autrement, l'expérience du sommeil ne lui importe pas. Si le "Je" transitoire est maintenu en permanence, le substratum est trouvé et cela mène au but. (Le substratum étant conscience pure, au-delà des trois états : sommeil, rêve, éveil).

On dit que le sommeil est ignorance. Bien, mais c'est seulement par la cognition rapportée à l'état de veille que cette assertion est faite. **Considérez l'inverse; c'est l'état de veille qui est ignorance et l'état de sommeil la connaissance.** La connaissance pleine et entière est divine disent les textes. Et la conscience divine est éternelle. On le nomme pure connaissance celui qui expérimente le sommeil. La pure connaissance englobant les trois états. Mais l'état du sommeil signifie particulièrement que la conscience est exclusivement en cognition d'elle-même.

Qu'est-ce que la cognition de soi ?

Durant la perception des sens, l'ignorance et la connaissance fonctionnent ensemble et l'ignorance coexiste avec l'individu personnel. Pendant l'état d'éveil, la connaissance de soi est erronée et c'est l'ignorance. Mais lorsque cette connaissance de soi devient véritable, c'est divin. En absence de l'ignorance, comme dans le sommeil, il ne reste que cette connaissance pure. C'est Soi.

N'étant fait que de connaissance uniquement, comment peut-il être expérimenté ? L'expérience tient toujours de la connaissance de soi. Par conséquent, le pur "Je" de transition doit être tenu pour l'expérience de soi. Le "Je" de l'état éveillé n'étant pas utile pour une telle expérience. D'où l'utilisation du "Je" de transition ou du pur "Je". Comment faire pour maintenir l'état de ce "Je" pur en permanence ?

Les sages disent : "Il brille sans arrêt devant l'entendement intellectuel". Et ils rapportent que l'intervalle entre deux pensées, représente le "Je" pur. Le soi est également décrit comme le témoin du conscient et au-delà du être et non-être. On en conclut donc qu'en se concentrant exclusivement sur le "Je" pur on doit en arriver à la pleine connaissance de soi et hériter de l'état de grâce par la tentative. L'état de grâce et la connaissance de soi menant simultanément à la Libération. Mais si ce Soi est pur, comment peut-il être expérimenté à partir du "Je" contaminé ?

L'homme dit "J'ai bien dormi". Le bonheur était donc son expérience. Sinon comment peut-il en parler si l'expérience n'a pas eu lieu ? Comment a-t-il pu

expérimenter le bonheur dans son sommeil si le soi n'était pur ? Et qui est-il celui qui relate cette expérience maintenant ? Celui qui témoigne, c'est le « Je inconscient » de lui-même qui parle du « Je conscient » de lui-même. Le témoignage de l'expérience du bonheur dans son sommeil révèle l'existence de ce "Je" conscient de lui-même.

Comment était-il alors ? Sûrement pas comme dans l'état de veille; mais il était là et très subtilement. Le soi ignorant de lui-même fait la connaissance de lui-même par le sommeil, et c'est comme voir les rayons de la lune vue du dessous des branches, au travers de brindilles d'arbre. L'ignorance de soi devient comme une étrangère devant l'évidence de soi à ce moment. Pourquoi impliquer l'existence de la connaissance du céleste dans le sommeil ? Ne devrions-nous pas plutôt ignorer cette inférence et nier l'expérience de ce bonheur ? **Non** .

Le fait de l'expérience du bonheur ne peut pas être nié, parce que chacun va au-devant du sommeil et se prépare un bon lit et espère une bonne nuit de sommeil.

Nous concluons que les triades de type "connaisseur, connaissance et connu" sont bien présentes dans chacun des trois états, bien qu'il y ait des différences dans leurs subtilités. Pendant la transition, le "Je conscient" est pur parce que le "ceci" est supprimé. Le "Je conscient" pur prédomine. Pourquoi est-ce que le "Je conscient" pur se réalise dans ce cas et reviens à la mémoire ? En raison du lien de connaissance avec lui-même, ce "Je" n'est reconnu que si consciemment approché.

On doit donc faire l'effort de le gagner et le garder à la conscience.

Réalité et Mythe

Quelqu'un demande à Sri Baghavan : comment se peut-il que "réalité et mythe soient tous deux la même chose." ?

M : Les détracteurs de Sri Shankara condamnent sa philosophie sans la comprendre.

Que dit-il ?

1. La Conscience est vraie,
2. L'univers est un mythe,
3. La Conscience est l'univers.

Il ne s'arrête pas au deuxième point mais il continue et il complète avec un troisième.

Que cela signifie-t-il ?

La conception d'un univers indépendant de la Conscience est une perception erronée. Les antagonistes utilisent l'illustration d'une corde qui semble être un serpent. Ça, c'est une superposition inconditionnelle. Lorsque la vérité de la corde est connue, l'illusion du serpent est supprimée une fois pour toutes. Mais ils devraient également prendre en compte la superposition conditionnelle, comme par exemple, au sujet de l'eau à l'apparition d'un mirage. Le mirage ne disparaît pas même après sa découverte. La vision est encore là mais l'homme ne va plus à elle pour boire de son eau. Sri Shankara doit être compris à la lumière de ces deux illustrations. Le monde demeure un mirage et même après cette cognition, il continue d'apparaître. Le monde doit être perçu comme un tout entier dans la Conscience et non pas indépendamment d'elle.

Si le monde apparaît, à qui apparaît-il ? Quelle est votre réponse ?

Vous devez répondre à la Conscience. Sinon, le monde apparaîtra-t-il en l'absence de celui qui en est conscient ? Par conséquent, la Conscience est la seule réalité.

Voilà sa conclusion :

Les phénomènes sont réels tant qu'ils sont inclus dans la Conscience, et les mythes le deviennent que s'il y a séparation d'avec la Conscience. Maintenant, que disent les détracteurs ? Ils disent que les phénomènes sont vrais parce qu'ils font partie de la réalité dans laquelle ils apparaissent. Ces deux arguments ne sont-ils pas la même chose ? C'est ce que j'ai voulu dire par la réalité et la fausseté sont une et même chose. Les antagonistes continuent:

En considérant les illusions conditionnelles et inconditionnelles, le phénomène de l'eau dans un mirage est purement illusoire parce que cette eau ne peut pas être utilisée. D'autre part, ils disent que le phénomène du monde en mode éveil est différent, parce qu'utile. Comment peut-on tenir ces deux arguments comme de niveau semblable ? Un phénomène ne devient pas une réalité simplement parce qu'il atteint un but ou des objectifs. Prenons un rêve par exemple. Les créations du rêve sont utiles; elles servent l'objectif du rêve. L'eau du rêve étanche la soif rêvée. Mais les créations à l'état de veille

sont contredites par les deux autres états. Ce qui n'est pas continu ne peut pas être vrai. Si une chose prétend être vraie, elle doit supporter sa réalité en tout temps, non pas être vrai pendant une courte période et irréalité d'autres fois. Sinon cela devient des créations magiques. Elles semblent vraies, mais sont pourtant illusives. De même, l'univers ne peut être réel de par lui-même et indépendamment de sa Réalité sous-jacente permanente.

Lorsqu'il y a feu à l'écran du cinéma, brûle-t-il l'écran ? Si la scène est une cascade d'eau, l'écran devient-il mouillé ?

Donc le visionnement du film n'endommage pas l'écran. Ainsi en est-il du monde, c'est un simple phénomène qui surgit dans le champ de la Conscience qui ne s'en affecte pas du tout.

La Multiplicité

Le 7 Novembre 1938.

La multiplicité des individus est un sujet soulevé par la plupart des personnes.

Les âmes individuelles ne sont que de la lumière réfléchi sur l'ego. La personne s'identifie avec l'ego et argumente qu'elle doit y en avoir plus comme elle. Elle n'est pas facilement convaincue de l'absurdité de sa position. Est-ce que l'homme qui voit plusieurs individus en rêve persiste de les croire réels et s'en inquiète après son réveil ? Mais cet argument ne convainc pas la personne identifiée à l'ego.

Considérons la lune.

Quiconque la regarde de n'importe quel endroit à n'importe quel moment; elle demeure la même lune. Tout le monde sait cela. Supposons maintenant qu'il y ait plusieurs bassins d'eau qui réfléchissent la lune. Les images seront différentes de l'un à l'autre et de la lune elle-même. Si l'un des bassins se brise, la réflexion cesse. Cette disparition n'affecte en rien la véritable lune ni la réflexion dans les autres bassins.

C'est similaire avec l'individu qui atteint la libération. Lui seul est libéré Les sectaires de la multiplicité font cet argument contre la non dualité : "Si le Soi était seul, alors qu'un seul homme se libère, cela impliquerait que toutes les âmes soient libérées. En pratique cela ne se vérifie pas. Donc, la non-dualité, est incorrecte." La faiblesse de cet argument est que la lumière réfléchi du Soi est confondue pour la Lumière d'origine du Soi. L'ego, le monde, et les individus viennent des impressions illusives de la personne. Lorsqu'elles périssent, les hallucinations de cette personne disparaissent; ceci pour dire que, si l'un bassin se brise, la réflexion relative se termine.

Le fait est que le Soi n'est jamais asservi. Il ne peut donc en aucun cas avoir de libération pour lui. Tous les problèmes ne sont que pour l'ego seulement.

La Bénédiction Infinie

Le 23 Janvier 1937.

La Réalisation de soi est comme ceci: le Noeud du Coeur est coupé en morceaux. Les faux délires de l'ignorance, les tendances vicieuses du mental qui durent depuis des âges et qui constituent ce noeud, sont détruites. Tous les doutes sont dissipés et l'asservissement au Karma cesse. Donc Sri Shankara, dans son "Crown Gem of Discrimination" décrit le samadhi ou la transcendance comme pure bénédiction infinie de la libération, au-delà de tout doute et dualisme, et en même temps montre les moyens pour l'atteindre. **Atteindre l'état de libération du dualisme est le summum bonum en cette vie** : seul celui qui y parvient gagne sa liberté de son vivant, non seulement une compréhension intellectuel de ce qui constitue cette libération, mais parvient au but si désiré et réalise l'ultime objectif de l'humain.

La Libération est Totale

Le 23 Janvier 1937.

Celui qui atteint la Libération de son vivant est déclaré libre des causes à effets (karma) autant de son passé, du présent et de toute conséquence pour toujours. L'aspirant à ce stade relate son expérience. Le libéré est libre d'agir à sa guise et, au moment de laisser la condition mortelle, il atteint l'absolution et ne revient pas à cette connaissance qui est la mort. Sri Shankara décrit donc la Réalisation comme ayant deux volets: celui qui se libère de son vivant obtient la même libération que celui que se libère après la mort.



COURS de NON-DUALITÉ

PAGES de COURS

[Introduction](#)
[Référence de vérité](#)
[L'errance du mental](#)
[Je Moi Soi](#)
[Ego](#)
[Thérapie universelle](#)
[Preuves scientifiques](#)
[Conclusions](#)
[La loi du karma](#)
[La perception réfléchie](#)

TEXTES

[Qui Suis-Je?](#)
[Les Trois États](#)
[Les Quarante Versets](#)
[Sites et Références](#)
[Télécharger](#)

Les Quarante Versets sur la Réalité

Texte de Sri Baghavan Maharshi

Traduction de " The Forty Verses on Reality "
 Traduction de l'anglais au français par Claude Vinet

Invocation

i
 Si la réalité n'existait pas, pourrait-il y avoir connaissance d'existence ? Libre de toutes pensées, la réalité demeure dans le Coeur, la source de toutes pensées. Cela s'appelle donc le Coeur. Comment alors le contemple-t-on ? Car être au Coeur, est sa propre contemplation.

ii
 Ceux qui ont une vive crainte de la mort ne recherchent refuge qu'aux pieds du seigneur. Qui ne connaît ni mort ni naissance. Morts à eux-mêmes et à leurs possessions, la pensée de la mort peut-elle encore se manifester ? Impérissables sont-ils.

1. De notre perception du monde, il s'ensuit l'acceptation d'un principe Premier et Unique possédant diverses puissances. Images, noms et formes, la personne qui voit l'écran sur lequel elle se voit, et la lumière par laquelle elle voit : elle-même est toute ces choses.

2. Toutes les religions postulent ces trois principes fondamentaux: le monde, l'âme, et Dieu; mais seulement Une réalité se manifeste elle-même en tant que ces trois. On peut dire, "les trois sont vraiment trois" à la seule condition que l'ego dure. Par conséquent, pour exister en son propre Être, là où le "Je-ego" est mort, l'état demeure parfait.

3. "Le monde est vrai." "Non", c'est un aspect illusoire, "le monde est conscient," "non", "le monde est bonheur", "non". Quel gain y a-t-il à discuter ainsi ? Cet état est agréable à tous, où, après avoir abandonné les perspectives objectives, un individu se reconnaît et perd toutes les notions d'unité ou de la dualité, de lui-même et de l'ego.

4. Si on a un corps, le monde et Dieu également sembleront avoir un corps, mais si un titre est informe, qui voit ces formes? et comment ? Sans oeil, comment un objet peut-il être vu ? Le Soi voyant est l'oeil, et cet oeil est l'oeil de l'Infini.

5. Le corps est une forme composée de cinq sens, donc; les quintuples sens sont impliqués dans la notion du corps. Indépendamment du corps le monde existe-t-il ? Qui a vu le monde sans le corps ?

6. Le monde n'est rien sinon qu'une incorporation d'objets perçut par les cinq sens et organes. Puisqu'un seul esprit perçoit le monde de par ces cinq sens et organes, le monde n'est rien sinon l'esprit. Indépendamment de l'esprit, peut-il y avoir un monde ?

7. Bien que le monde et la connaissance apparaissent ensemble, c'est par la Connaissance seulement que le monde apparaît. Cette Perfection par qui le monde et la Connaissance apparaissent et qui brille sans besoin d'apparaître, elle seule est Réalité.

8. Sous quelque nom et forme on puisse adorer la réalité Absolue, c'est seulement des moyens pour La réaliser sans nom et forme. Seule cette réalisation est véritable, celui qui se connaît en rapport avec Elle, atteint la paix et réalise son identité avec Elle.

9. La dualité du sujet et de l'objet et la trinité du voyeur, de la vue, et du vu n'existent exclusivement que si soutenue par l'Unique. Ils disparaissent à qui se tourne vers

l'intérieur à la recherche de l'Unique. Ceux qui voient cela sont ceux qui voient la Sagesse. Ils ne sont jamais en doute.

10. La connaissance ordinaire s'accompagne toujours de l'ignorance, et l'ignorance par la connaissance; la seule véritable connaissance est celle par laquelle quelqu'un connaît le Soi en investiguant de qui est la connaissance et l'ignorance.

11. N'est-il pas, plutôt, ignorance de tout savoir sans le connaître, celui qui connaît ? Dès qu'on connaît le Soi, qui est le substratum de la connaissance et de l'ignorance, la connaissance et l'ignorance périment.

12. La seule véritable Connaissance n'est ni connaissance ni ignorance. Ce qui est connu n'est pas la véritable Connaissance. Puisque le Soi brille sans rien d'autre à savoir ou à faire connaître, Cela seule, est la Connaissance. Ce n'est pas un vide.

13. Le Soi, qui est la Connaissance, est la seule Réalité. La connaissance de la multiplicité est une fausse connaissance. Cette fausse connaissance, qui est vraiment ignorance, ne peut pas exister indépendamment du Soi, qui est Connaissance-Réalité. La variété d'ornements en or est irréaliste, puisqu'aucun d'eux n'existe sans lui et par lequel ils sont tout fait.

14. Si la première personne "Je" existe, alors, les deuxième et troisième personnes, vous et lui, existeront également. En s'informant sur la nature du "Je", le "Je" périt. Avec lui "vous" et "lui" périment également. L'état résultant, qui brille comme Être Absolu, est l'état normal de soi-même.

15. C'est seulement en référence au présent que le passé et le futur existent. Eux aussi, alors courants, sont le présent. Tenter de déterminer la nature du passé et du futur en ignorant le présent est comme compter sans unité.

16. Séparer de nous où sont temps et espace ? Si nous sommes des corps, nous sommes impliqués dans le temps et l'espace, mais le sommes-nous vraiment ? Nous sommes un et identique maintenant, pour toujours, ici, et partout. Par conséquent, Être infini et éternel, seuls nous sommes.

17. À ceux qui n'ont pas réalisé le Soi, aussi bien qu'à ceux qui l'ont, le mot "Je" se rapporte au corps, mais avec cette différence, que pour ceux qui n'ont pas réalisé, le "Je" est confiné au corps tandis que pour ceux qui ont réalisé le Soi dans le corps, le "Je" brille en tant qu'individu sans limite.

18. À ceux qui n'ont pas réalisé le Soi comme à ceux qui l'ont, le monde paraît vrai. Mais pour ceux qui ne l'ont pas réalisé, la Vérité est adaptée à la mesure du monde, tandis qu'à ceux qui l'ont, la Vérité brille comme Perfection Sans Forme, et comme Substratum du monde. C'est toute la différence entre eux.

19. Seuls ceux qui n'ont aucune connaissance de la Source, de la destinée et du libre choix, se demandent lequel des deux règne. Ceux qui connaissent le Soi comme étant Source du destin et du libre choix en sont exemptés. Seront-ils encore empêtrés avec eux ?

20. Qui voit Dieu sans voir le Soi voit seulement une image mentale. On dit que quiconque voit le Soi voit Dieu. Celui qui, après avoir perdu complètement l'ego, voit le Soi, a trouvé Dieu, parce que le Soi n'existe pas indépendamment de Dieu.

21. Quelle est la Vérité des écritures qui déclare que si quelqu'un voit le Soi il voit Dieu ? Comment on peut-on voir le Soi ? Si, quelqu'un est unique, il ne peut pas se voir, comment quelqu'un peut-il voir Dieu ? Seulement en devenant Sa proie.

22. La lumière Divine éclaire l'esprit et brille en lui. Exception de tourner l'esprit vers l'intérieur et de le fixer sur le Divin, il n'est aucune autre façon de Le connaître par l'esprit.

23. Le corps ne dit pas "Je". Personne ne s'oppose que dans le sommeil profond le "Je" cesse d'exister. Une fois que le "Je" émerge, tout émerge. Un esprit vif se demandera d'où ce "Je" émerge.

24. Ce corps inerte ne dit pas "Je" de lui même. La Réalité-Conscience n'émerge pas. Entre les deux, et limité à la mesure du corps, quelque chose émerge en tant que "Je". Ceci est connu comme étant le noeud entre le Conscient et l'inerte, et également comme lien: âme, corps subtil, ego, esprit, et ainsi de suite.
25. Cela se présente équipé de formes, et aussi longtemps que cela maintient des formes, cela dure. Ayant forme, cela s'alimente, se développe et grandit (gros). Mais si vous étudiez cet esprit mauvais, qui n'a aucune forme de par lui même, il abandonne sa prise sur les formes et disparaît.
26. Si l'ego est, tout est également. Si l'ego n'est pas, rien n'est également. En effet, l'ego est tout. Par conséquent, l'enquête quant à la nature de cet ego, est la seule façon de tout abandonner.
27. L'état de non-émergence du "Je" est l'état d'être Cela. Sans rechercher cet état de non-émergence du "Je" et de l'atteindre, comment peut-on accomplir sa propre extinction, dont le "Je" ne se rétablit pas ? Sans cet accomplissement comment est-il possible de demeurer dans son véritable état où on est Cela ?
28. Juste comme un homme plongerait afin d'obtenir quelque chose qui serait tombé dans l'eau, ainsi quelqu'un devrait plonger en lui même, avec un esprit vif et précis, contrôlant discours et souffle, et trouver l'origine du "Je".
29. L'unique enquête qui conduit à la réalisation de Soi est la recherche de la Source du "Je" avec un esprit tourné vers intérieur sans pousser le mot "Je". La méditation comme : "Je ne suis pas ceci; Je suis cela", peut aider à l'enquête, mais cela n'est pas l'enquête.
30. Si on s'enquiert "Qui suis-je ?" en son esprit, le "Je" s'écrase confondu dès qu'on atteint le Coeur, et immédiatement la Réalité se manifeste spontanément en tant que "Je-Je". Bien qu'elle s'affiche en tant que "Je", elle n'est pas l'ego mais l'Être Parfait, le Soi Absolu.
31. Pour Celui immergé dans le bonheur de Soi, résultant de l'extinction de l'ego, que reste-t-il à accomplir? Il n'a conscience de rien d'autre que le Soi. Qui appréhendera cet État ?
32. Bien que les écritures proclament "Tu es Cela", c'est seulement signe de faiblesse de l'esprit que de méditer "Je suis cela, pas ceci", parce que vous êtes éternellement Cela. Ce qui doit Être fait, c'est l'enquête de ce qui on est vraiment et de demeurer Cela.
33. Il est ridicule de dire "Je n'ai pas réalisé le Soi " ou "J'ai réalisé le Soi"; y a-t-il deux soi, pour qu'un soit l'objet de la réalisation de l'autre ? C'est une vérité vérifiée par l'expérience de chacun qu'il n'y ait qu'un seul Soi.
34. Il est dû à l'illusion soutenue par l'ignorance que l'homme manque de reconnaître le Cela qui est toujours et pour tout le monde l'inhérente Réalité et qui converse en son Coeur, Centre naturel, et qui demeure en lui; mais à la place, il argue du fait qu'il existe ou n'existe pas, qu'il a forme ou n'a pas la forme, qu'il ait dualité ou non.
35. Chercher et demeurer en la Réalité toujours atteinte, est le seul Accomplissement. Tout autre accomplissement est comme acquis en rêves. Peuvent-ils sembler vrais à quelqu'un qui s'est réveillé du sommeil ? Peuvent-ils, ceux qui sont établis dans la Réalité et exempté d'illusion, être trompés par ces rêves ?
36. Seulement si survient à la pensée "Je suis le corps", que la méditation "Je ne suis pas ceci, je suis cela", aide à demeurer en tant que cela. Pourquoi devrions-nous penser, "Je suis cela" ? Est-ce que l'homme continue à se demander et se dire "Je suis un homme" ? Ne le sommes-nous pas toujours ?
37. La controverse : "Dualité pendant la pratique, non-dualité pour l'accomplissement", est également fausse. Tandis qu'on recherche impatientement, comme quand on a trouvé le Soi qui d'autre est le dixième homme ? (1)
38. Aussi longtemps qu'un homme est le travailleur, il récolte également le fruit de ses labours, mais, aussitôt qu'il réalise le Soi et enquête qui est le travailleur, son sens d'être

le travailleur s'épuise et le triple karma se termine. C'est l'état de libération éternelle.

39. Aussi longtemps que quelqu'un se considère confiné que les pensées de limitation et de Libération continuent. Le Soi se réalise à l'enquête de qui est confiné, sa liberté étant éternellement atteinte. Quand les idées de confinement et de limites cessent, comment les idées de Libération peuvent-elles survivre ?

40. Il est dit, la Libération est de trois sortes, avec forme ou sans forme ou avec et sans forme, alors laissez-moi vous dire que l'extinction de ces trois formes de libération est la seule véritable Libération

1) Ceci se rapporte à une vieille histoire traditionnelle relatant un voyage de dix imbéciles qui voyageaient ensemble. Ils ont dû traverser un fleuve et atteindre l'autre rivage. Ils ont voulu vérifier si tous avaient traversé sans risque. Chacun a compté à son tour, et de chacun qui a compté les neuf autres, tous se sont oubliés eux-mêmes. Ainsi, ils ont pensé que le dixième homme était noyé et ils ont commencé à le pleurer. Alors, un voyageur passant par là leur a demandé ce qui était la matière. Il a immédiatement compris la cause de leur erreur et afin de les convaincre; passant devant eux et donnant à chacun un bon coup, leur disant de compter le nombre de frappes.

2) - Sanchita, Agami et Prarabdha.

[Contactez l'auteur, commentaire ou autre.](#)

2014/01/14

L'action AVANT le décideur

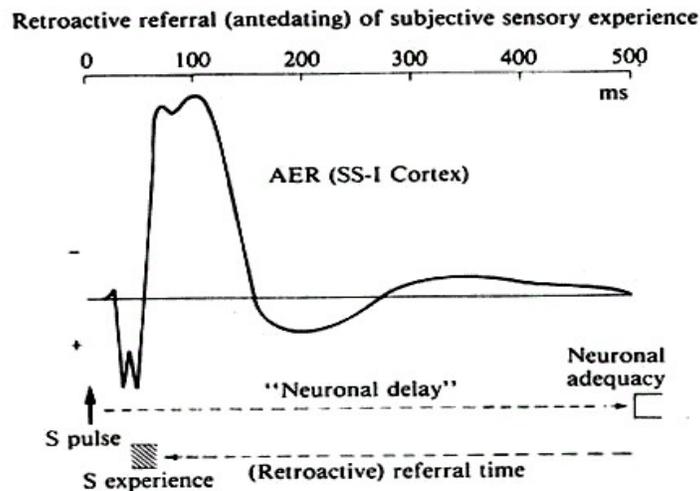
Les expériences de Libet et leurs implications concernant le libre choix.

Traduit du texte "A Course in Consciousness" par Claude Vinet

[Subjective referral of the timing for a conscious sensory experience: a functional role for the somatosensory specific projection system in man, by Libet, Wright, Jr., Feinstein, and Pearl, Brain 102 (1979) 193-224]

Dans une série d'expériences fascinantes rapportées d'abord en 1973, Benjamin Libet et associées ont prouvée que la première prise de conscience à un stimulus sensoriel se produit environ 500 millisecondes (0,5 sec) après le stimulus lui-même (voir le diagramme ci-dessous).

Ces expériences consistaient à appliquer de petites impulsions électriques à l'épiderme des mains de patients qui subissaient une chirurgie au cerveau, et de mesurer ces signaux électriques à partir d'électrodes implantées dans le cortex sensoriel. Le signal initial positif vers le bas indique le potentiel de voltage résultant de la première impulsion nerveuse voyageant de la main au cerveau, et qui met de 10 à 30 millisecondes après la première impulsion sur la peau. Le signal négatif vers le haut qui suit (réponse mesuré par moyenne AER) est la réponse du cerveau à ce stimulus. (AER = Average Evoked Response)



Ces expériences ont prouvé qu'aucune de nos expériences de perception n'a lieu dans un temps objectif, mesuré par une horloge ou tout autre instrument, mais en fait sont retardées par environ une demi seconde après les événements objectifs. Ce délai est le temps requis pour l'AER de parvenir au niveau nécessaire et faire l'expérience de la conscience (activité neuronale suffisante).

Ceci signifie qu'il est impossible de répondre volontairement en moins de 500 millisecondes à n'importe quel stimulus externe puisque cette expérience en est toujours retardée d'autant.

En 1983, Libet, et al. ont rapporté un ensemble d'expériences beaucoup plus significatives dans lesquelles un ensemble différent de sujets, ceux-ci sans électrodes implantées, répondaient par des actes musculaires "initiés par la volonté" plutôt que des réactions à des stimulus sensoriels.

[Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action, The Behavioral and Brain Sciences, 1985, 529-566]

En réaction à des signaux EEG qui apparaissent sur le cuir chevelu, un sujet utilise le doigt pour déclencher un enregistrement automatisé et obtenir des signaux d'électromyogramme en réponse au RP (le potentiel de promptitude, RP).

[voir le diagramme ci-dessous d'Alexander Riegler, Whose Anticipations?(2003)]

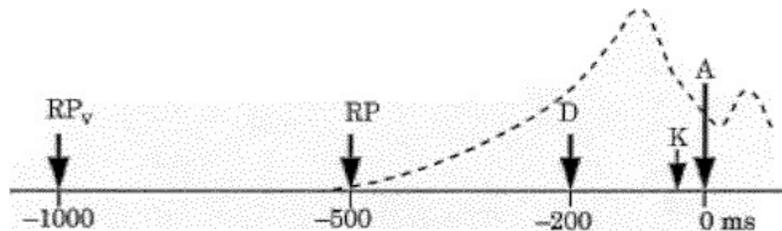


Fig. 1: Sequence of readiness potential (RP), volitional decision (D), and onset of action (A), as well as the control stimulus on the skin (K). If the action is planned ahead, the readiness potential starts already at time RP_v. After Libet (1985).

Les résultats montrent que le début du potentiel de promptitude ("RP" sur le diagramme) a précédé l'action du doigt ("A" sur le diagramme) par 550-1050 milliseconde, mais la prise de conscience de la volonté d'effectuer l'action, a précédé l'action du doigt par seulement 200 millisecondes environ ("D" sur le diagramme).

Ainsi, la décision d'exécuter un acte musculaire est prise avant la conscience de cette même décision. En d'autres termes, nous nous rendons compte d'une décision seulement après que la décision ait déjà été prise.

Libet a spéculé qu'il est peut être possible de consciemment faire veto d'une décision hors connaissance si c'est fait dans le dernier 100-200 millisecondes avant que l'action ne se produise. Cependant, parce qu'il n'y a aucune action de muscle pour déclencher l'enregistrement d'un événement comme ce veto, la vérification expérimentale des décisions conscientes de veto n'est pas possible.

Les expériences de Libet pointent vers un concept général qu'un simple raisonnement montre toujours vrai. **Que tout qui se produit doit se produire avant que nous puissions nous rendre compte.** N'importe quel processus neurologique ou sensoriel se produit toujours avant la conscience de notre pensée, sentiment, ou des sensations qui le représente.

Dans les expériences de Libet, le retard du conscient était entre 350 et 500 millisecondes, mais la valeur exacte est sans importance.

En autant que ce retard existe, qu'importe grand ou petit, si c'est d'une heure ou d'une microseconde, notre expérience subjective d'un événement doit toujours venir après la mesure objective de l'événement. En d'autres termes, le présent subjectif traîne toujours le présent objectif, ou le temps subjectif traîne toujours le temps objectif. Puisque le cerveau a besoin d'environ 500 millisecondes pour traiter un événement avant que nous puissions nous en rendre compte, il nous est impossible, de se rendre compte de l'instant où le cerveau cesse de fonctionner, comme de l'instant où nous tombons endormi ou de l'instant que nous mourons.

Les conséquences de cette perspicacité sont extraordinaires, révolutionnaires, et porteront loin. **Chaque pensée, sentiment, sensation, ou action se produisent toujours objectivement avant que nous nous rendions compte d'elles subjectivement, et par conséquent, il n'y a aucune possibilité que nous puissions les éviter.** Ceci inclut tous les choix ou décisions qui sont pris. Nous vivons inévitablement dans l'objectif "après" de sorte que les "présents" et "futurs" objectifs sont complètement au delà de notre conscience et contrôle.

LE SOI VÉRITABLE

(Le Joyau dans le Lotus)

" The jewel of the Lotus "
de Baghavan Sri Ramana Maharshi
Traduit de l'anglais au français par Claude Vinet

L'activité mentale n'est rien sauf beaucoup de pensées,
de toutes ces pensées abondantes c'est la pensée "Je"
qui en est la racine. Ainsi, nous voyons par cela que l'esprit
en vérité est seulement la pensée "Je".

D'où donc, cette pensée "Je" prend naissance ?
Avec un esprit vigilant et aiguisé,
cherchez-le, et le "Je-Je" se révélera;
la recherche en elle-même est la quête de la Sagesse.

Cette recherche se poursuit jusqu'à la disparition du "Je",
voilà maintenant, seul brille devant "Je-Je",
la quête est terminée, il n'y a plus rien à trouver,
ceci étant vraiment le SOI Infini.

Ici est l'exposé véritable du terme "Je" :
Que dans le sommeil le plus profond
nous ne cessons pas d'être, nous existons toujours
quoiqu'ici, il n'y ait pas le sens de "Je".

Car Je suis Pure Existence.
Je ne suis pas:
le corps, ni les sens, ni esprit, ni vie,
ni même ignorance, toutes ces choses
étant assurément insensibles et si irréelles.

Car il n'y a pas d'autre Conscience
pour connaître l'Existence, on doit conclure que
l'Existence elle-même doit être Conscience.
Ainsi, nous-mêmes sommes cette même Conscience.

En leur vraie nature comme Existence, les deux,
création et créateur, sont les mêmes:
Principe Unique. Dans les attributs
et connaissances seulement on trouve une différence.

La réalisation de SOI seul,
éliminant tous ces attributs,
est Pure Réalisation d'une vérité :
car c'est Lui qui brille au-devant en tant que SOI.

Pour être SOI, c'est connaître le SOI,
car il n'y a aucune dualité en SOI;
c'est Thanmaya-Nishta, ou l'état
absolu d'être Cela en vérité.

Cette connaissance est véritable connaissance qui transcende
connaissance et ignorance toutes deux également
et seul ceci est vérité. Parce qu'il n'y a aucun
sujet ou objet là qui peut être connu.

Si quiconque réalise seulement au Coeur
ce qu'est sa véritable nature, il constatera
que c'est la Sagesse Infinie, en Vérité et Grâce,
sans début ni fin aucuns.

Sur la véritable nature de l'ego

18 novembre 1936

Talk 285.

Traduction et adaptation par Claude Vinet

D.: Si le Soi est conscient de lui-même, pourquoi ne le suis-je pas ici et maintenant?

M.: Il n'y a pas de dualité. Votre connaissance actuelle est relative à l'ego. La connaissance relative implique un sujet et un objet. Mais la conscience de Soi est absolue et n'implique aucun objet. La mémoire est également relative, impliquant des objets à être souvenus et d'un sujet qui se souvient. Lorsque la dualité s'estompe, qui peut se souvenir de qui?

D.: Qu'arrive-t-il à l'ego lorsque le corps meurt?

M.: L'ego est une simple "idée-je" Dans sa forme subtile cela reste une pensée, dans son aspect de forme grossière cela embrasse l'esprit, les sens et le corps. Tous disparaissent avec lui dans le sommeil profond. Mais le Soi est toujours là et il en sera de même dans la mort.

L'ego n'est pas une entité indépendante de Soi de sorte **qu'il puisse se créer ou se détruire lui-même**. Il fonctionne comme un instrument pour le Soi et régulièrement il cesse de fonctionner. Ceci pour dire qu'il apparaît et disparaît, ce qui peut être considéré comme la naissance ou la mort. La connaissance relative appartient au mental et non au Soi. C'est donc illusoire et impermanent. Prenons un scientifique par exemple. Il formule une théorie que la Terre est ronde et il réussit à en faire la preuve sur une base indéniable. Lorsqu'il tombe endormi, l'idée dans son entier disparaît, son esprit se vide à blanc, et que reste-t-il de l'importance que le monde soit rond ou plat dans ce sommeil? Vous voyez donc la futilité de la connaissance relative.

Il faut aller au-delà de cette connaissance relative et demeurer en Soi en tout temps. La véritable connaissance est l'évidence de l'expérience de Soi et non les appréhensions du mental.

D.: Pourquoi Bhagavan ne va-t-il pas à l'extérieur prêcher la Vérité au grand nombre?

M.: Comment savez-vous que je ne le fais pas? Prêcher consiste-t-il à monter sur une plateforme et haranguer les foules autour? Prêcher est une simple communication du savoir. Cela peut être fait par le Silence aussi. Choisissez au mieux: prêcher fort et sans effet ou s'asseoir silencieusement en envoyant des forces intuitives qui produisent des résultats.

Que pensez-vous de l'homme qui écoute un long discours puis qui s'en va sans être impressionné au point de changer sa vie? Comparons-le à celui qui s'assied près d'une saine présence et s'en retourne avec une vision de sa vie complètement transformée?

18 novembre 1936

Talk 286.

D.: Pourquoi ne pouvons-nous pas rester dans la paix du sommeil aussi longtemps que nous aimerions et aussi volontairement que lorsque nous sommes en état de veille?

M.: La paix du sommeil continue dans l'état de veille aussi. Nous sommes toujours (comme) dans la paix du sommeil. Cela devrait être consciemment fait et réalisé dans l'état d'éveil ici et maintenant. Il n'y a pas de va-et-vient dans notre état naturel. Avoir conscience de cela est notre état de pureté permanent. Un ignare (de lui-même) ne peut rester longtemps (comme) dans la paix du sommeil parce qu'il est contraint par sa nature d'en sortir. Son ego n'est pas mort et il se renouvelle. L'homme sage tente de l'écraser à sa source. Mais dû à son insécurité accumulée, l'ego pressé par sa nature se lèvera

encore et encore, autant pour le sage que pour l'ignare. Mais avec cette différence, **quand l'ego de l'ignare se lève, celui-ci est tout à fait ignorant de sa source** et n'est pas conscient de la paix ni en sommeil, rêve ou éveil, tandis quand l'ego du sage se dresse, il jouit de son expérience transcendantale avec cet ego tout en le gardant cibler sa source en permanence. Cet ego n'est pas dangereux, c'est comme le squelette d'une corde brûlée, et sous cette forme il est inoffensif. En le gardant constamment pointant vers notre source, **notre ego s'y dissout comme une poupée de sel dans la mer.**

D.: Comment la réalisation de soi est-elle possible?

M.: Il y a le Soi absolu à partir duquel une étincelle de feu jaillit. L'étincelle est ce qu'on appelle l'ego. L'homme ignorant s'identifie simultanément à l'apparition des objets dans l'ego. Il ne peut rester indépendant de cette association. Cette association est l'ignorance de soi, tous nos efforts doivent donc conduire à la destruction de ces associations. **Si la tendance à objectiver est détruite, l'ego reste pur et fusionne avec la source.** Donc, le principal **problème est l'identification avec le corps.** ("je suis le corps"). Cette idée doit disparaître pour produire de bons résultats.

D.: Comment faire pour éradiquer l'ego?

M.: Nous existons dans la paix du sommeil sans être associés avec le corps et l'esprit. Mais dans les deux autres états, nous sommes associés avec eux. Si nous faisons un avec le corps, comment peut-on exister sans le corps dans la paix du sommeil? Nous pouvons nous séparer de ce qui est extérieur à nous, mais pas de ce qui fait un avec nous. Donc, l'ego ne fait pas un avec le corps. Cela doit être réalisé dans l'état de veille.

L'étude des trois états; veille, rêve et sommeil n'est utile que pour acquérir ces perspectives. L'ego dans sa pureté est expérimenté dans les intervalles entre deux états ou deux pensées. Cet ego est comme cette chenille qui laisse son empreinte seulement après en avoir capturé un autre. **Sa véritable nature ne peut être trouvée que s'il n'est pas en contact avec des objets ou des pensées.**

D.: Comment pouvons-nous aller dormir et comment pouvons-nous réveiller?

M.: À la nuit tombante, il y a les gloussements de poule et les poussins vont se cacher sous leurs ailes. La poule va ensuite nicher avec les poussins sous sa protection. À l'aube, les poussins sortent ainsi que la poule. La mère poule est pour l'ego ce qui rassemble toutes les pensées pour aller dormir. Au lever du soleil, les rayons sortent tout de suite et sont collectés de nouveau au soleil couchant. De même, lorsque l'ego se déploie, il le fait avec tout son attirail. Quand il se retire, tout disparaît avec lui.

D.: À quoi ressemble la paix du sommeil?

M.: Dans une nuit sombre et nuageuse, l'identification des objets est impossible, il n'y a que l'obscurité dense même si on a les yeux grands ouverts; de même, dans la paix pendant le sommeil le voyeur n'est au courant que de la simple nescience.

Fin du texte.