

Self inquiry guided méditation

Dans cette méditation nous allons à la recherche de ce qu'il y a à l'intérieur de nous.

C'est une méditation. Pour qu'elle soit efficace, il est nécessaire de se placer en observateur, d'avoir un certain point de vue, une concentration, une présence... On se place sur le plan de l'expérimentation plus que sur la pensée elle-même.

Dans cette méditation d'investigation intérieure on pose la question que suis-je ? ou qui suis-je ?...

C'est très important de réaliser depuis le début que cette question n'a pas à être repondue par le mental, ce n'est pas le mental qui y répond, la réponse est formulée à travers l'expérience de notre être tout entier.

Donc tout d'abord on va essayer de rentrer dans un état de méditation, un état de relaxation être à l'aise et comme toujours de se connecter avec son soi intérieur, se connecter avec ce qu'on expérimente maintenant, ici...

Maintenant... sans essayer de l'altérer, de le modifier, sentez vous vous-même sentez votre environnement... prenez conscience de vous-même de votre environnement... laissez les tensions partir du corps et autorisez vous à relâcher...

Et le plus important dans cette méditation d'investigation du soi, est de savoir comment poser la question ; comment savoir introduire la question à l'intérieur de notre esprit silencieux, à l'intérieur du cœur, de la profondeur de notre être. Et donc lorsqu'on va regarder et qu'on observe à l'intérieur en posant la question, on ne cherche en aucun cas une réponse immédiate du mental, on laisse la question agir, se décanter... car la question elle-même est une introspection, une manière de regarder...

On recherche le cœur de l'interrogation elle-même et déjà on place la concentration dans une certaine direction. C'est très important de comprendre ça... on laisse le mental chercher à l'intérieur, on cherche dans les expériences passées...

Mais la pratique de cette investigation intérieure, si elle ne demande pas de réponse mentale est faite pour ouvrir l'esprit, chercher ses portes pour trouver une entrée dans une expérience plus profonde...

Dans le but de trouver qui nous sommes et ce que nous sommes réellement, on regarde d'abord, on considère déjà ce que nous ne sommes pas ;

On regarde d'abord ce qu'on pense être, ce qu'on nous a enseigné à croire que nous sommes, et on commence avec la partie la plus visible, la plus élémentaire, la plus évidente partie de notre expérience :

1) la première chose est la pensée...

La plupart des individus trouvent leur identité à travers la pensée, les gens trouvent leur identité dans leurs pensées, la plupart des gens pensent qu'ils sont ce qu'ils pensent être...

Qu'ils pensent être bon mauvais, capable incapable, utile inutile tout ça sont des pensées du mental...

Donc pour la plupart, l'identité relève du sens du Je et donc généré par la pensée.

Ce sens de l'identité, on appellera ça le faux soi, le soi généré par le mental, un sens du soi juste basé généré par les pensées et leur mouvement.

Donc on commence à regarder le mental, qui n'est fait que de pensées, rien que des pensées, on commence à voir qu'il y a des pensées qui bougent dans le mental et l'idée est que nous sommes nos pensées, ou que les pensées disent ce que nous sommes. Quand on commence à explorer un peu plus, on remarque donc qu'il y a des pensées ; mais qu'il y a autre chose, observez, il y a aussi l'attention que nous portons aux pensées, la conscience de la présence de ces pensées.

Vous remarquez vous mêmes par votre propre expérience que l'attention, la conscience est derrière la pensée, elle est avant la pensée...

La conscience était là avant que n'importe quelle pensée arrive

Et elle est là pour remarquer, noter qu'une pensée arrive.

La conscience est là, active quand les pensées passent...

Et là on s'aperçoit, par notre propre expérience qu'il y a des pensées, mais qu'il y a aussi le témoin des pensées.

Le témoin des pensées est toujours là, il se tient toujours derrière les pensées et avant les pensées.

Et donc vous nous ne pouvons pas être nos pensées, c'est une évidence.

Les pensées arrivent, elles se produisent en nous, mais nos pensées ne sont pas ce que nous sommes, elles ne nous disent pas ce que nous sommes, elles ne peuvent pas nous dire ce que nous sommes.

2) Maintenant, quand on regarde à l'intérieur, on sent les émotions et les différentes sensations du corps ;

Avoir un corps humain c'est avoir des sensations et des émotions, des sentiments,

Et évidemment en ce moment, pendant que je vous parle il y a des émotions, des sensations évidentes qui naissent, elles arrivent, elles se produisent, ces sensations qui courent dans votre corps,

Votre attention est dirigée, guidée vers différentes sensations, différentes émotions, associations...

Et le plus souvent on nous a fait comprendre qu'il fallait nous identifier avec nos émotions...

La colère arrive et on dit « je suis en colère » comme si : Je et colère étaient la même chose, étaient synonymes,

Si on est content on dit « je suis heureux », si on a chaud ou froid, on dit j'ai chaud, j'ai froid et c'est comme ça, qu'on associe notre soi avec ces sensations...

Mais tout comme pour les pensées on peut sentir plein, plein de choses, mais on peut aussi sentir qu'il y a quelque chose derrière, plus près que les sensations, il y a la conscience qui se tient derrière ces sensations, ces associations.

Et quand la sensation arrive, il y a la conscience qui est derrière, les sentiments, les sensations arrivent, mais la conscience est là qui se tient derrière, les sensations vont et viennent, arrivent et partent mais l'attention, la conscience reste.

Donc évidemment les sensations, les sentiments viennent, se présentent, mais nous ne sommes pas ces sentiments, ces sensations. Ce sont justes des choses qui arrivent en nous.

3) Nous trouvons aussi que le mental, notre pensée à des croyances, tout un éventail de croyances, des croyances de ce que nous sommes, de ce que les autres sont, de ce que le monde est, de ce qui est bien, de ce qui est mal, correct ou non, la croyance de ce que les choses sont, ou comment elles devraient être... une infinie variété de croyances.

Toutes ces croyances abondent dans notre mental, comme autant de différents schémas, concepts, conditionnements...

On nous a appris à nous associer à ces différentes croyances de notre pensée...

Au point qu'on en est arrivés à nous identifier complètement à nos croyances...

On dit « je suis bouddhiste » ou « je suis athée », « je suis écolo », ou végétarien... je crois ci, je crois ça...

Et on commence à laisser dériver notre identité personnelle vers ce qu'on croit ou vers ce qu'on ne croit pas, on laisse la croyance teinter notre identité...

A travers la méditation d'investigation, dans notre volonté de regarder plus près, de regarder encore, plus profondément... à un moment on peut constater

que les croyances aussi, encore une fois, sont des choses... des objets qui apparaissent dans la conscience...

La croyance est juste une chose, juste une pensée, la croyance n'est pas ce que nous sommes, la croyance ne nous définit pas, ni ne définit le monde, ni les autres...

Donc, le mental dérive vers ses croyances, en nous faisant croire, en nous faisant admettre que nos croyances sont notre véritable identité,

Mais, en fait les croyances ne sont pas la vérité, elles sont juste un schéma de conditionnement qui apparaît dans le mental.

Et là encore si on observe, on voit qu'il y a la conscience qui est juste derrière les croyances, il y a ce témoin de nos croyances... et ce témoin est plus intime, plus proche de nous, que la croyance elle-même...

Et maintenant, on commence à réaliser par notre propre expérience d'investigation, qu'on est pas ce qu'on croit, nous ne sommes pas nos croyances, nos croyances ne définissent pas ce que nous sommes.

Les pensées sont des choses observées par la conscience...

4) On regarde encore, à l'intérieur de notre personnalité, de notre égo dans l'entièreté de notre personnalité, de notre égo...

-Chaque personne, illuminée ou pas a une personnalité, un égo, comme une voix unique qui est la manifestation de l'Esprit, à travers laquelle l'Esprit se manifeste en tant qu'être humain...

Et une personnalité n'est rien d'autre qu'un masque

Un masque qu'on porte et malheureusement la plupart des gens sont complètement identifiés avec le masque qui définit leur personnalité.

Ils pensent qu'ils sont, leur personnalité.

Cette façon de penser, l'identification au masque, à la personnalité, amène à un sens de la séparation, ça nous conduit directement à un sens de la séparation...

Mais quand on commence à regarder la personnalité comme quelque chose qui appartient au corps et au mental, que la personnalité elle-même est qqchose qui est observé de l'intérieur, on peut prendre conscience de notre personnalité, devenir conscient de notre personnalité, on peut dire je suis conscient de ma personnalité

Et ça veut dire que la personnalité est un objet que nous observons, nous l'observons en tant qu'objet.

Mais nous, vous, moi, on est derrière la personnalité, la conscience se tient derrière la personnalité...

Et donc là où, il y a la personnalité, là où il y a l'égo, on peut commencer à voir et expérimenter que nous ne sommes pas notre personnalité, nous ne sommes pas l'égo, nous sommes ce qui apparaît derrière la personnalité...

Dans l'ancienne tradition du théâtre grec, c'est là où le concept de la persona est né,

La persona était ce que les acteurs mettaient devant leur visage, il jouait ce masque, ils exprimaient cette persona, son rôle, son histoire, ses tribulations...

Et aujourd'hui, on a cette chose qu'on appelle la personnalité ou la persona et nous avons oublié que la signification de cette persona était quelque chose à travers quoi on apparaissait, ce qu'on portait,

On a oublié tout de notre nature profonde spirituelle, on a oublié tout de notre identité. On nous a dit que notre personnalité était ce qu'on était, mais c'est aussi bête que de mettre un masque pour halloween et de croire que vous êtes le masque ;

Donc bien qu'il y ait une persona, ou un égo, la conscience l'attention est juste derrière et on peut maintenant commencer à réaliser que nous ne sommes pas cette personnalité,

Même si elle existe, nous ne sommes pas cette personnalité...

5) Explorons ce que nous sommes en explorant ce que nous ne sommes pas...

en regardant tout ce à quoi nous nous sommes identifiés, en détaillant toutes les choses à quoi nous nous identifions, on se rend compte qu'il y a qqch qui est derrière...

Il y a toujours la conscience des pensées, des sentiments, des croyances, il y a toujours la conscience de la persona, il y a toujours la conscience du corps, du mental... Toutes ces choses sont des objets des perceptions, des choses que la conscience précède et peut observer...

Personne ne nous a parlé de qui perçoit ces choses... De qui observe ? de la conscience, et au fur et à mesure que nous avançons, nous observons plus profondément dans notre méditation silencieuse, et maintenant on peut poser la question : « mais alors qui suis-je, qui suis-je vraiment, qu'est ce que je suis au fond de moi-même ?

Et on arrive quand on regarde derrière tous les objets de perception, quand on regarde avec l'attention, avec la conscience, là on trouve la première désillusion...

On pense peut-être que cette conscience nous appartient, on dit j'ai conscience que, ...

On pense qu'on possède cette conscience à l'intérieur de nous, on pense qu'il y a une entité séparée qui s'appelle Je ou moi, qui possède cette conscience...

Et donc arrive au cours de cette méditation d'investigation, on arrive à la question : est ce que je, ou est ce qu'il y a un moi ou un soi, qui possède cette conscience ?...

Est qu'il y a quelqu'un de séparé, un Je qui possède cette conscience ?

Regardez à l'intérieur... Est-ce que vous pouvez trouver qui ? possède cette conscience ? Cherchez-en vous, où est le moi, l'entité.

Et comme on regarde à l'intérieur, pendant qu'on cherche ce moi qui possède la conscience...

On est complètement étonné de ne rien trouver...

Là où le possesseur devrait être, il n'y a rien, on ne trouve pas, il n'y a pas de moi, d'entité séparée...

Ce qu'on trouve c'est la conscience... Il n'y a personne. Il n'y a personne qui est conscient. Personne derrière la conscience.

La conscience elle-même est consciente et c'est une grande découverte, l'attention elle-même est attentive...

Pas d'entité séparée, pas de moi derrière elle...

Quand on commence à voir ça... Nous sommes directement en contact avec le cœur de ce que nous sommes, de qui nous sommes...

On réalise que nous sommes la conscience qui est en dessous

Et qu'elle a toujours été là, elle a toujours regardé, elle a toujours été attentive, toujours attendu que nous revenions vers elle, à la maison... Que nous revenions à ce que nous sommes vraiment...

pour qu'on se repose dans notre vraie nature en réalisant que nous sommes la conscience elle-même...

Et on peut explorer cette conscience... on peut la regarder ici et maintenant

Et par notre pratique, notre champ d'expérience, on peut l'étudier...

Est-ce qu'elle a un âge cette conscience ? un genre ? féminine, masculine, ou est-ce qu'elle est la conscience elle-même ? est-ce qu'elle a une limitation ? un début, une fin, est qu'on peut trouver sa limite ?

Ce ne sont pas des questions auxquelles peut répondre le mental,

Je suis simplement entrain de diriger votre attention, de diriger votre conscience vers sa source...de la ramener à la source...

On est simplement entrain d'investiguer chacun, en soi... quelle est notre vraie nature ?

On nous a dit que la réalisation, cette compréhension intérieure, non mentale... était très difficile, qu'elle pouvait prendre beaucoup de temps, d'années...

Que de se réveiller, de cette identité séparée était difficile et prenait des années... Mais tout ce que ça demande c'est juste de la volonté, la volonté d'aller regarder dans nos propres profondeurs, immédiatement, tout de suite... Ici et maintenant...

Et réaliser que ce que nous sommes est quelqu'un qui observe... silencieusement, c'est la conscience elle-même...

La spiritualité a été appelée comme ça : esprit, quelque chose, sans forme, sans genre, sans âge...

La conscience pure, l'esprit EST la conscience, la conscience c'est l'esprit, l'attention c'est l'esprit, ça a toujours été comme ça ça a toujours été ce que nous sommes...

Cet esprit, cette attention, cette conscience a porté un masque qui s'appelle vous, moi...

Et comme la plupart des humains, nous nous sommes perdus en nous identifiant au masque à la persona...

On a joué le rôle de cette persona, à tel point qu'on s'est identifié au personnage...

Et cette méditation, cette investigation est une opportunité de réveiller ce que nous avons dans notre cœur...

Et ces personnalités, ces corps, ce mental, sont des masques à travers lesquels la conscience de l'esprit, fonctionne, se révèle s'exprime...

Et à travers cette investigation, à travers ces mots sans mots dans le silence, on sent la vérité de ce qu'on est...

Le flash de cette reconnaissance peut apparaître en nous

Et on réalise maintenant que cette conscience c'est ce qu'on est, ce qu'on a toujours été...

On ne la cultive pas, on n'essaie pas de la maintenir puisque c'est ce que nous sommes... la même chose que notre voisin, notre ami, ce que nos familles sont, nos amours, nos ennemis sont cette conscience, c'est l'identité de chaque être humain et donc ce n'est pas personnel ça n'appartient à personne...

C'est l'Unique esprit, l'Unique conscience qui fonctionne avant toutes les formes,

Ça apparaît derrière, sous toutes les formes, et ça reste toujours dans le cœur, dans le centre le plus profond, sans forme....

Et donc c'est une invitation que je vous donne de vous installer maintenant, de vous reposer dans le mystère de ce que vous êtes... De donner la reconnaissance à ce mystère d'être la conscience spirituelle elle-même, la conscience de l'Esprit, de retourner à la conscience de l'expérience directe et ne pas rester perdus dans les courants du mental...

Cette reconnaissance est notre héritage, nous sommes nés pour reconnaître cette conscience, pour la réaliser à l'intérieur de nous et à l'intérieur de tout être vivant.

C'est valable pour tout, tout le monde, partout...

Tout ce que nous avons besoin de faire est de vouloir regarder pour nous-mêmes d'investiguer, d'être guidés par notre propre expérimentation et de réveiller le mental.

Il y a un état naturel de repos, un sens naturel de liberté, un sens naturel d'aise de confort et on peut être conscient de ce qu'on est, de ce qu'on a toujours été...