

Jay Ghee

L'ultime Révolution

Pour que la société change, il faut que l'individu change.
Vouloir changer la société sans changer l'individu est une utopie.
Ce n'est pas une opinion. C'est un fait ! C'est l'individu qui développe
et nourrit la société. Sans individu il n'y a pas de société.

.

© Copyright 2020 G M Jaumain

Tous droits réservés – 2023

Jayghee.co.za

Les extraits de ce livre peuvent être reproduit avec la permission écrite de l'auteur.
jaumaing@gmail.com

jayghee.co.za

Ce livre est disponible auprès de Amazon.fr et Amazon.com
en version digitale (Kindle) et livre imprimé.

Lexique

Introduction	- 4
Préface	- 6
Les Perles des Sages	- 11
La pensée	- 33
La connaissance de soi	- 44
Le 'moi-égo'	- 48
Le changement est-il possible	- 68
Désir et devenir	- 72
Aphorismes et pensées	- 81
La Méditation	- 97
La méditation-observation	- 104

*

Introduction

Le plus beau de tous les voyages qui nous sont offerts est celui du voyage intérieur, celui qui nous fait découvrir les paysages utopiques du 'moi' et ses exigences. Pour ceux qui sont curieux, ce voyage ouvre les portes de perspectives d'une richesse et profondeurs prodigieuses, celles du non-attachement, de la non-résistance et de l'acceptation de ce-qui-est.

Ceux qui entreprennent ce voyage intérieur avec passion et sérieux, ouvrent leur esprit à l'Intelligence Créatrice, qui n'est autre que le Sage qui sommeille au fond du cœur de chacun.

De l'abandon du 'moi' et de ses turpitudes surgit la Lumière de la perception soudaine dont l'éclat a le pouvoir de transformer, et d'initier la seule vraie révolution : celle de l'Amour.

Avez-vous vécu un de ces moments prodigieux de paix profonde, un de ces instants inattendus de bien-être qui sont en dehors du temps et qui vous baignent d'une joie indicible ?

Votre regard se porte sur la nature environnante. La pensée s'est tue. Le sens de soi est absent. Soudain, tout semble s'arrêter ; la nature envahit votre être d'une intensité surnaturelle. Vous ne distinguez plus aucune différence entre elle et vous. Le temps et la distance ne sont plus ! La nature n'a plus de consistance ni de profondeur. Elle est dans vos yeux, et vous vous fondez dans son intense beauté.

La lumière est indescriptible.

S'agit-il de la perception foudroyante ? Cela n'a duré qu'un dixième de seconde, peut-être moins !

Il est absolument impossible de décrire cette merveilleuse coïncidence. Cet état de Totalité fugitive est une Illumination radieuse, où tout se fond dans une vacuité inexprimable, où tout fait partie de tout. Ce n'est pas un privilège ! Beaucoup l'ont vécu et n'osent en parler puisqu'il est impossible de la décrire !

Si une coïncidence soudaine vous pousse dans les bras du 'néant', souvenez-vous que celui-ci est la source de l'abondance. Abandonnez toute question et toute recherche. Ouvrez la porte de votre cœur pour recevoir cette bénédiction suprême de la Totalité et de l'Amour. Vous découvrirez alors que l'Intelligence Créatrice est l'essence même de notre nature.

L'unique obstacle à la découverte de notre vraie nature est notre insistance à utiliser le passé pour projeter le futur, vouloir ce-qui-devrait être au lieu d'accepter ce-qui-est.

Le merveilleux n'est jamais dans les moments où la pensée projette, souhaite, désire, ambitionne, imagine, espère, mais dans les moments où l'on ne donne plus d'importance à la pensée vagabonde.

Dans la quiétude d'être, tout s'accomplit. Dès que le 'je' s'accroche à 'être' (sous la forme de 'je suis') l'accomplissement devient le résultat du désir et du devenir. Dès lors, il y a conflit, car le 'je' et ses ambitions se heurtent sans cesse à ce-qui-est, et cherchent à le transformer selon les schémas de son propre conditionnement.

'Être' est la source de la paix et de l'Amour.

'Vouloir' est l'origine de l'ambition, l'envie, l'opposition, la division et le conflit !

*

Tout comme la vie s'exprime au travers de la vague qui éclate sur les rochers, le ruisseau qui gazouille, la feuille qui tremble sous le vent, l'étoile qui scintille et l'oiseau qui chante, elle s'exprime à travers nous par nos multiples talents, nos faiblesses, et les événements qui nous conditionnent.

Chantons avec la vie,
Ne mugissons pas contre elle.
Dansons avec la vie ;
Ne résistons pas ses élans.
Écoutons-la chanter ou murmurer,
Laissons-la nous guider
Vers des chemins inconnus.
Car c'est en désirant
Ce qui devrait-être
Qu'on se heurte
Contre ses envolées,
Et tombons en déséquilibre
Contre son mouvement.
C'est en geignant contre la vie
Au lieu d'accepter ce-qui-est
Que nous souffrons...

++++++

Préface

Au début du 20^{ème} siècle, certains scientifiques prodigieux ont questionné la nature de la matière et de l'énergie, puis développèrent les théories de la physique quantique et de la relativité.

La science quantique est parvenue à la conclusion que l'Univers tel que nous le percevons serait une illusion ! Selon elle, nos sens et notre mémoire nous font croire que le monde de la matière est réel. Nous voyons une table et nous la touchons. Elle est un objet réel pour nos sens et pour notre cerveau qui les interprète. Il en est de même pour les sons, les odeurs, les sensations, etc....

Nos sens perçoivent, notre cerveau interprète, puis la pensée conclut.

Mais pour la science quantique, cette conclusion serait une illusion !

Les Sages Éveillés ont de tout temps mis en garde contre l'interprétation de la Réalité basée sur les sens. L'un après l'autre, depuis des siècles, ces Sages qui n'avaient aucun moyen de communiquer entre eux, et vécurent au cours d'époques différentes, ont enseigné que la Réalité se dissimule derrière le jeu des dualités (du Yin-Yang) ainsi qu'au-delà du temps et de l'espace. Elle serait leur Source !

En d'autres mots, le « réel » est la réintégration de chaque aspect opposé des dualités dans son contraire. Par exemple, la réintégration du *bon* dans le *mauvais*, du *jour* dans la *nuite*, du *long* dans le *court*, etc... La réintégration conduit au 'vide' (qui n'est pas une chose mais un concept !)

La Vacuité-Source est '*le non-attachement*' disait un Sage. Elle est dans des dimensions que nous ne pouvons ni imaginer, ni atteindre. Pour les sages, 'elle' est le *Rêveur-Source* de tout ce qui est manifesté dans l'Univers.

Le plus grand obstacle à cette réintégration (et à la découverte de notre 'vraie' nature) est la conceptualisation effectuée sans cesse par notre cerveau. Nous créons constamment des concepts. Tout ce que nous nommons sont des concepts. Par exemple, le mot 'chaise' est un concept. Il n'est pas la chose ou l'objet. Les mots sont cependant nécessaires et utiles pour communiquer.

Lorsque le cerveau conceptualise (en nommant, décrivant, jugeant, estimant, etc...) il crée la pseudo-réalité du monde perçu par nos sens. Et nous tombons alors dans ce piège qui permet à 'la comédie de la vie' de se dérouler en plaisir et souffrance, joie et peine, malheur et bonheur...

De plus, la prodigieuse sophistication du cerveau renforce continuellement la croyance que l'irréel est ce que nous croyons être réel. La pensée, qui est construite sur base du langage et de la mémoire, donc du passé, du connu, ou

de ce qui est fini, développe des stratagèmes sophistiqués dans le but de durer, en créant le temps psychologique (j'étais, Je suis, je serais) Elle est construite sur les cendres du passé mais, afin de 'durer' dans un futur qu'elle s'efforce d'imaginer, elle nourrit l'attachement, les habitudes, et crée un grand nombre de fragments. Nous sommes convaincus que ces fragments sont réels car ils renforcent nos désirs de continuité et d'extension dans une après vie. On trouve parmi ces fragments le moi, l'égo', l'observateur, le contrôleur, l'âme, le Soi supérieur, la conscience, etc...

Tous ces fragments sont habilement développés pour nous empêcher de découvrir que le 'moi' est une illusion ! De plus, ils obscurcissent notre vraie nature. Les séductions imaginées par la pensée nous aveuglent constamment. En conséquence, nous laissons la pensée imaginer une extension dans d'autres mondes, et entretenir la peur de ne pas atteindre un plaisir éternel. Nous sommes dès lors facilement victimes de l'anxiété, du stress, de l'incertitude, du conflit et de la confusion.

La pensée (vagabonde) nous éloigne sans cesse du Réel en maintenant l'alternance du jeu des dualités. Ne demandez pas « Comment recouvrir le sens du Réel ? » Il n'y a ni méthode ni secret ! Nous ne pouvons faire qu'une chose : observer sans relâche ce-qui-est en nous et autour de nous, à tout moment, sans nommer ni juger (sinon nous retombons dans le jeu sédatif de la pensée) Tout comme les sages, faisons ce que nous devons faire à chaque instant, sans enregistrer les incidents et expériences psychologiques en mémoire.

En demeurant '*présent dans le présent*', en évitant de nourrir ou d'activer la mémoire, les émotions et les souvenirs, nous ne nourrissons plus le connu, la pensée et son centre, le moi/égo.

Dès lors l'Inconnu, l'innommable 'Réalité' peut se manifester.

++++++

Le concept d'ami et d'ennemi est étranger au Sage. Il n'a ni amis, ni ennemis, mais est constamment à l'écoute et disponible.

Il ne divise pas l'humanité en bons et en mauvais, car il comprend qu'un grand nombre vit dans l'ignorance, ne comprend pas l'arrière-plan du conditionnement. Ils pensent ou agissent selon un jeu d'influences qu'ils ignorent.

Chaque être humain dispose d'un trésor profondément caché, d'une lumière merveilleuse et d'un potentiel d'Amour illimité. Mais l'aveuglement est l'ignorance qui les soumet à des réactions extrêmes telles que la peur, la haine, la brutalité ou la colère.

Nous sommes tous envoutés et aveuglés par ‘notre moi’. Ce concept illusoire, divise et sépare. Il est la source de l’amitié et de l’inimitié, de l’empathie et de la haine. L’humanité toute entière ‘fonctionne’ depuis la nuit des temps dans un vaste courant d’égocentrisme. C’est ce qui a divisé l’humanité en nations, tribus, partis, religions, castes, et ‘justifie’ les atrocités, les injustices, les hypocrisies, les violences.

Quand on se comprend jusqu’au plus profond de la conscience grâce à l’observation constante et sans jugement du jeu du ‘moi’, il devient possible de se libérer des émotions positives ou négatives, et de tout jugement aléatoire. C’est alors que l’acceptation de *ce-qui-est* permet à la paix de régner dans le cœur et dans l’esprit. L’harmonie et l’acceptation deviennent la fondation des relations. On comprend dès lors qu’il ne sert à rien de débattre d’opinions, ou de croyances, car ceci ne fait qu’envenimer les rapports. Il faut pouvoir écouter sans juger, sans s’écouter soi-même pour développer des échanges harmonieux.

Le sage évite toute discussion avec ceux qui ne sont pas prêts à communiquer sans leur bagage racial, religieux, politique, psychologique. Il les laisse découvrir par eux-mêmes les conséquences de leur obstination et inflexibilité.

Les Sages ont réalisé depuis très longtemps qu’il y a deux types de pensées : la pensée consciente et la pensée inconsciente (errante ou vagabonde)

La pensée consciente provient d’une volonté d’agir, de solutionner, de calculer, d’interpréter, de prévoir, de juger d’analyser, de construire, d’apprendre, etc... Cette pensée est l’outil parfait du progrès technologique, mais elle peut être aussi très destructrice lorsque c’est le ‘moi-égo’ qui la dirige avec ses ambitions et ses désirs d’arriver, de briller, de contrôler, de posséder, d’accumuler, de dominer...

C’est dans l’interstice intemporel entre deux pensées que les eurêka et inspirations surgissent ! Ceux-ci sont en réalité un mouvement créateur immuable que manifeste l’Inconnu. Nous prenons ces mouvements créatifs subtils pour un produit de notre cerveau alors que leur source est ailleurs, et provient d’origines inconnues.

La pensée consciente alterne sans cesse entre diverses facettes de dualités (je veux – je ne veux pas / J’aime – je n’aime pas...) Elle est un processus de division et elle isole (moi et les autres, mon pays et les autres, ma religion et les autres ma race et les autres...) En conséquence, malgré qu’elle puisse produire des actions altruistes, elle a toujours des motivations égocentriques que le moi utilise pour nourrir la séparation et la division. Car, en fin de compte, la pensée cherche toujours à isoler en donnant priorité à son centre, le ‘moi’.

Ce qui semble difficile à comprendre, pour la plupart, c’est que la coopération,

l'amour, l'empathie, et la compassion ne peuvent pas provenir de la pensée ! Tout ce qu'elle expose, projette ou ambitionne ont le 'moi' pour centre. Elle a des objectifs et des raisons personnelles très profondément cachées.

La seule coopération vraie et possible, tout comme l'Amour, ne peuvent paraître que lorsque la pensée est absente, et donc lorsque l'égo est absent. Voilà pourquoi les religions instruisent leurs disciples de calmer la pensée par la méditation, le sacrifice, la prière, etc.... Cependant, la pensée ne peut pas se figer par l'effort, la discipline ou par une méthode, car le désir est issu de la pensée.

La pensée ne peut être dépassée que par la compréhension du processus qui l'engendre. On ne peut comprendre que dans la liberté. Il faut être libre de toute influence, de toute autorité et du passé pour percevoir clairement et naturellement. Sinon, notre vision n'est que le produit d'influences passées, et suit alors une direction imposée par ce qu'on a lu, expérimenté, appris, et mémorisé.

Comprendre la pensée, son origine et son fonctionnement ne peut résulter que d'une observation constante, et sans choix, de tout ce qu'elle projette. Elle révèle alors ses racines les plus profondes et permet de découvrir tout ce qu'on se cache à soi-même, et tout ce qu'on dénie. Lorsqu'il n'y a plus aucun jugement de ce qu'on pense, de nos réactions ou paroles, l'esprit devient lumineux et perméable au nouveau. Il est alors disponible pour la perception foudroyante et la dissolution du 'moi'.

C'est ainsi que naissent les Sages !

-----<><><>-----

Nous n'avons pas cité dans cet ouvrage tous les sages (célèbres ou non) et avons volontairement limité les citations de certains d'entre eux. Notre essai ne consiste pas à développer en détail l'historique et la vie des 'Sages', mais de présenter brièvement, quelques citations et enseignements qui reflètent leur compréhension du 'mystérieux'.

*"Ce en quoi résident tous les êtres vivants, et ce qui réside dans tous les êtres, ce qui donne la grâce à tous, l'Âme Suprême de l'Univers, l'être illimité –
Je suis Cela. »*

Upanishad

« *En Réalité, il n'y a pas deux choses* »

Ceci est la traduction de mot Sanscrit « **Advaita** »

*

« *Quand naît l'esprit, mille choses naissent aussi.
Et quand l'esprit s'éteint, mille choses s'éteignent* »

« *Le Bouddha n'est pas lumineux, ni les êtres obscurs, ...
Il n'y a ni sagesse, ni bêtise dans la Réalité.* » Bouddha

*

*_*_*_*_*_*

Sages et Éveillés

Les Perles
de la Sagesse millénaire

De Bouddha à Ramana Maharshi
De Lao Tzu à Krishnamurti

<><><>

Paisible comme la surface calme des lacs,

Sur laquelle les nuages se reflètent,
Le sage n'absorbe rien.
Lisse comme le ciré du marin
Que l'embrun arrose,
Les événements glissent sans y pénétrer.
Inaltérable comme le courant d'un fleuve,
Il se répand sans distraction.
Aucun obstacle ne l'impressionne.
Impassible comme une statue de marbre,
Il reçoit lumière ou obscurité
Sans commenter.
Immuable comme l'azur
Derrière les nuages qui défilent,
Il demeure toujours le même.
Imperturbable, intouchable,
Il n'est ni différent, ni indifférent,
Il ne se fige pas dans des opinions,
Ni dans des croyances.
Il n'est ni 'pour ni contre'.
Il est pure présence et pure absence.
Il EST !

*

LAO TSU

571 AC

Lao Tsu vécu au 6ème siècle avant JC. Il fut un des plus grands philosophes et Sage de la Chine Antique. Il est l'auteur du Tao Te Ch'ing, un livre d'une grande profondeur qui a inspiré le Taoïsme. C'est le livre le plus traduit après la Bible.

Lao Tsu professa que la nature est le meilleur enseignant, et que l'humain peut atteindre la sérénité et le bonheur en vivant selon les principes de la nature. Lorsqu'on est en contradiction avec ces principes, les conséquences sont la douleur et la souffrance.

L'humain doit harmoniser sa vraie nature avec la nature du cosmos. L'homme, en tant que microcosme, et le cosmos en tant que macrocosme doivent s'ajuster continuellement dans la danse du yin et du yang, en s'équilibrant et en se revitalisant l'un l'autre.

La contemplation enseignée par Lao Tsu démontre que la parole est superflue et que l'action (l'exemple) est le meilleur instructeur. C'est ainsi qu'on vide le 'moi' de l'égoïsme et de l'illusion que nous pouvons gouverner le monde.

La non-action (Wu Wei) est une totale relaxation qui ouvre les portes à la force mystérieuse et prodigieuse du Tao. Ce n'est pas un laisser-aller mais c'est éviter de faire ce qui contredit la Voie du Tao. Celui-ci est en permanence actif, et offre ses bienfaits au travers de la création ininterrompue. L'humain doit faire confiance à cette force désintéressée au lieu d'être en désaccord avec elle.

Lao Tsu conseille de pratiquer la tranquillité et la relaxation afin de bénéficier de manifestation correcte. C'est ainsi que le Tao transforme les semences minuscules en plantes ou en arbres majestueux.

Le Tai Chi Chuan fut développé comme expression physique du Taoïsme. Cet art utilise la souplesse et la douceur en application des conseils de Lao Tsu :

« Les choses les plus faibles au monde peuvent détruire les plus fortes. L'eau est faible et souple mais rien n'est plus efficace pour attaquer ce qui est solide et fort ! »

*

« Celui qui poursuit l'étude augmente chaque jour. Celui qui pratique la Voie diminue chaque jour. En diminuant de plus en plus on arrive au Non-Agir. En n'agissant pas, il n'y a rien qui ne se fasse »*

*étude spirituelle

« Quand vous parvenez à la non-action, plus rien n'est non réalisé »

« Le Tao n'agit jamais avec force, cependant il n'est rien qu'il ne puisse faire »

« Les paroles sincères ne sont pas élégantes ; les paroles élégantes ne sont pas sincères »

« Le sage enseigne par ses actes, non par ses paroles »

« La vie est un départ, et la mort un retour »

« Avec la droiture on gouverne un royaume ; avec de la malice on fait la guerre ; mais l'Empire véritable, on le gagne grâce au non-agir »

« Plus il y a de règlements ou de prohibitions dans l'Empire, plus le peuple s'appauvrit ; plus le peuple a de moyen de s'enrichir, plus la vie familiale se trouble dans la nation ; plus le peuple est habile et ingénieux, plus on voit surgir des inventions inutiles ; plus le flot des lois et des règlements monte, plus il y a de malfaiteurs et de bandits »

*« Si tu veux devenir entier,
Laisse-toi être divisé.
Si tu veux devenir droit,
Laisse-toi courber.
Si tu veux devenir plein,
Laisse-toi vider.
Si tu veux te réincarner,
Laisse-toi mourir.
Si tu veux tout achever,
Abandonne tout ! »*

*

BODHIDHARMA

Ce sage est partiellement légendaire et aurait vécu au 6^{ème} siècle. Il est considéré comme le premier à enseigner le Bouddhisme en Chine.

« Les ignorants de ce monde préfèrent chercher les Sages loin d'eux. Ils ne croient pas que la sagesse de leur propre esprit est le Sage. »

« Quand tu ne comprends pas, tu dépends de la Réalité. Quand tu comprends, la Réalité dépend de toi. »

« Aussi longtemps que vous chercherez le Bouddha ailleurs qu'en vous, vous ne verrez jamais que votre propre esprit est le Bouddha. »

« Ceux qui vénèrent ne savent pas, et ceux qui savent ne vénèrent pas. »

*

HUI NENG

638-717

– 6ème patriarche du Ch'an

« Les mots guident vers la vérité, mais la vérité n'est pas dans le mot »

« Regarde l'intérieur... Le secret est en toi. »

« Dès le commencement aucune chose n'est »

Lorsque Hui Neng énonça cette phrase on lui demanda :

« Dire que dès le commencement, il n'y a rien, n'est-ce pas tomber dans la vacuité ? » Il répondit : *« La vacuité même n'est pas ; où est la chute ? »*

Réponse adéquate pour les nihilistes !

Un autre sage ajouta plus tard *« Dès le début, il n'y a que ce que vous avez construit avec votre mental illusoire ! »*

« Confus par la pensée, nous expérimentons les dualités dans la vie. Non encombré par les idées, les Éveillés voient la seule Réalité. »

« L'entièreté de tous les enseignements de tous les Sages -du passé, présent et futur- demeure dans l'essence de chaque être humain. »

« En fin de compte, il n'y a ni accomplissement ni réalisation ; et moins encore en restant assis à méditer. Tant qu'il existe une manière dualiste de regarder les choses, il n'y a pas de libération. »

« Au milieu des passions, la nature-de-Bouddha reste non-souillée ; quand vous méditez sur elle, elle n'en devient pas plus pure. Elle ne meurt ni ne naît. Elle demeure la même toujours, inchangée au milieu de tous les changements. Elle ne meurt jamais et ne naît jamais. Le point essentiel est de ne pas juger les choses

bonnes ou mauvaises, mais de laisser le mental se mouvoir selon sa nature et remplir ses fonctions inépuisables. »

Le Dr Suzuki disait que « *Hui-Neng est le champion de l'École Abrupte selon laquelle le mouvement d'éveil est instantané, non pas graduel ; il est discontinu, non pas continu* »

Trois concepts résument l'enseignement du Ch'an de Hui Neng:
« *J'établis l'absence de pensée (l'Inconscient) comme le Principe, l'absence de Forme comme le Corps, et l'absence de fixité comme la Source* »

***L'Inconscient** – Le sage a des pensées mais le fait de n'être nullement accroché à aucune pensée signifie qu'il 'n'en n'a pas' !

***L'absence de forme** – Le sage existe sous une forme particulière, mais est détaché de cette forme.

***La non-fixation** qui est la nature primordiale (le sage ne réside nulle part)

En somme, cela signifie que 'le mental n'est pas altéré malgré qu'on soit en contact constant avec toutes les provocations de la vie'

*

HUI HAI

788 - 812

Maître du Ch'an, il était connu sous le nom de « Grande Perle » Il enseignait 'l'éveil instantané', inspiré par son prédécesseur Hui Neng.

« La perception qu'il n'y a rien à percevoir – voici le Nirvana ou la délivrance »

« La demeure du trésor est en vous. Elle contient tout ce dont vous avez besoin »

« L'illumination est un 'moyen' de se débarrasser de la pensée conceptuelle »

En d'autres mots, l'illumination, c'est être libéré de ce que nous imaginons être. (Esprit, âme, égo, moi, penseur, etc)

*

HOUANG-PO

Maitre Ch'an du 9^{ème} siècle

Houang Po disait à ses disciples que ça ne sert à rien de 'chercher' la Lumière Éternelle, car le simple fait de chercher l'empêche de paraître. Ceci est compréhensible lorsqu'on réalise que chercher provient du désir, et que celui-ci nourrit le 'moi'. Comme tous les autres Sages Éveillés, il mettait aussi en garde contre l'acte de différencier, c'est-à-dire le fait d'entretenir les dualités, donc de s'enraciner dans le monde objectif.

Pour Houang Po, la Réalité est la permanence. L'impermanence est ce qui naît et ce qui meurt. Lorsque l'esprit s'attache à l'un des aspects des contraires, on attire la souffrance ('j'aime' – 'je n'aime pas') Le fait de ne plus être ancré sur la pseudo-réalité du jugement de ce-qui-est, libère de la douleur.

« Les imbéciles chassent les situations et non leurs états d'esprit, tandis que les sages chassent leur esprit sans chasser les situations »

Il disait que tant que la pensée est active, cherche, veut devenir, il y a manifestation du Yin et du Yang, donc alternance bonheur-malheur, bien-mal, etc.... Lorsqu'il n'y a plus de préférences, mais une présence continue '*Ici et Maintenant*', il y a non-résistance, non-attachement, donc absence de conflit.

On ne peut y parvenir par la volonté ou l'effort, car ceux-ci sont dualistiques, et nourrissent l'égo. Il suffit de savourer l'intensité de chaque moment présent en ne projetant aucune pensée visant à ce-qui-devrait-être ou à ce-qui-était. Il n'y a rien à faire sinon simplifier sa vie en calmant la pensée par l'observation sans choix.

« Le Bouddha et tous les êtres vivants ne sont rien d'autre que des expressions de l'Esprit-Un. Il n'y a rien d'autre. Cet Esprit est sans commencement et sans fin, jamais né et indestructible. Il n'a ni couleur, ni forme, n'est ni 'existant ni non-existant', n'est ni vieux ni neuf, ni long ni court, car il transcende toute mesure, limite, nom et comparaison »

« Notre vraie nature est en vérité vide de tout atome d'objectivité. Elle est vide, omniprésente, silencieuse, pure, glorieuse, et d'une joie mystérieuse et paisible. »

« L'Esprit pur, la Source de toute chose, brille éternellement de sa propre perfection »

*

Le ZEN (Ch'an)

Le mot 'Zen' est la déformation Japonaise du 'Ch'an', considéré en Chine comme pur Bouddhisme.

L'éveil ou l'illumination est la réalisation que notre vraie nature n'a jamais quitté sa Source. Nous sommes depuis toujours sur l'autre rive. Il n'y a pas de fleuve à traverser, donc aucun effort ne peut nous conduire à ce que nous sommes et avons toujours été. Il n'y a qu'un obstacle : le 'moi-égo' qui s'efforce d'être, devenir et durer ! On prend ce moi illusoire pour réel, et ceci nous 'fait perdre le paradis', et nous entraîne vers le conflit et la souffrance...

Mais qui est ce 'on' ?

Le Ch'an déclare : *"Quand tu as faim, prépare ta nourriture. Quand tu es fatigué, repose-toi. Si tu es illuminé lave ton bol. Si tu ne l'es pas, lave aussi ton bol. »*

En bref, nous cherchons à découvrir des chemins qui n'ont jamais existé. Il n'y a pas d'aboutissement ; nous devons seulement en prendre conscience.

On ne peut comprendre la vie que par le biais de notre propre vie, non au travers des livres et des enseignements des autres. Suivre c'est être aveugle.

« Le but, la finalité de la vie est de s'accomplir en nous »

Beaucoup pensent avoir une âme dans un corps, mais comme disait aussi Teilhard de Chardin, *"nous sommes les corps d'une même âme."*

Ceux qui sont essentiellement à la recherche du plaisir et de la satisfaction n'ont aucun intérêt pour découvrir leur vraie nature. Le monde des objets et des sens les fascine, et les entraîne sans cesse vers l'alternance des dualités (plaisir

/ souffrance - désir / regret)

Le 'moi' des adeptes de religions organisées est persuadé qu'il y a un autre monde où il n'existe qu'un aspect de dualités, un monde de Lumière, de Joie éternelle, d'amour et de bonheur permanent.

Or, la Source ne peut être soumise à l'alternance des dualités et ne peut être ailleurs que dans la réintégration des complémentarités. Elle n'est donc ni dans l'amour, ni dans la haine, mais dans leur réintégration.

« Si vous essayez d'atteindre l'état de Bouddha en méditant les jambes croisées, c'est là tuer le Bouddha. Tant que vous vous attachez à cette posture assise, vous ne pouvez atteindre le Mental » -- Huai-Jang (disciple de Hui-Neng)

« Tous les maîtres Zen affirment qu'il n'y a aucune illumination là où vous pouvez prétendre l'avoir atteinte. Si vous dites que vous avez atteint quelque chose, c'est la preuve la plus certaine que vous vous êtes égaré »

« Le non-mental selon la pensée Zen » – Dr Suzuki

Le récit suivant (extrait du Tun-Huang) permet de mieux comprendre le Zen :
Une personne dit à un sage :

« J'ai peur de l'enfer...

« Où est ce 'je' ? répond le sage. *À quoi ressemble-t-il ?*

« Je ne sais pas...

« Si vous ne savez pas où est votre 'Je', qui est-ce qui va en enfer ? Si vous ne savez pas à quoi il ressemble, ce n'est rien d'autre qu'une existence illusoirement conçue. C'est précisément à cause de cette illusion qu'il y a un enfer pour vous ! ... Votre sentiment de peur est votre propre création.... Dès le début, il n'existe pas une seule chose, il n'existe que ce que vous avez construit avec votre propre mental illusoire. »

En d'autres mots c'est la discrimination et l'ignorance qui maintiennent les activités de la pensée, donc le jugement, la comparaison, et l'attachement au monde objectif.

*

DOGEN

1200- 1253

« Si tu ne peux pas trouver la vérité où tu te trouves, tu ne la trouveras jamais »

« La Vérité ultime est l'unicité de toute chose. »

« Nous devons être profondément conscients de l'impermanence du monde. »

« Je vis en laissant les choses se manifester. »

« Cherche le Bouddha en dehors de ton propre esprit, et Bouddha devient le diable. »

*

SHEN HUI

670 - 762

Maitre Ch'an du 8^{ème} siècle, Shen Hui fut le 7^{ème} patriarche. Le 'non-esprit' et la 'non-action' sont le thème central du Ch'an de Shen Hui. Il a insisté sur la 'double négation' alors que les maitres pointaient l'attention sur : 'la réalité n'est ni (ceci) ni (cela)'.

Ce que Shen Hui voulait dire par 'double négation', c'est que la Réalité est l'absence du concept de la présence mais aussi l'absence du concept de l'absence.

« Diriger l'esprit avec le vouloir, adhérer aux concepts de vacuité et pureté, chercher à réaliser l'éveil et le Nirvana, ne sont qu'illusions ! C'est seulement en évitant le vouloir que l'esprit se libère des objets. Un esprit non conscient des objets est vide et tranquille. »

Shen Hui ajoutait que cela ne signifie pas qu'il faut vider l'esprit de tout objet !

« Au lieu de suivre un chemin, il faut quitter le chemin. Au lieu de chercher la Voie, il faut réaliser qu'il n'y a pas de voie. Penser qu'il faut parvenir ou obtenir sont les illusions primordiales ! »

*

RUMI

1207 - 1273

Jalal al-Din Muhammaduddin Rumi est le plus célèbre poète du Soufisme mystique Perse.

« La blessure est l'endroit où la Lumière entre en vous »

« Les douleurs que vous sentez sont des messagers. Écoutez-les ! »

« Arrêtez d'agir avec petitesse. Vous êtes l'Univers en mouvement extatique »

« Hier, j'étais malin et je voulais changer le monde. À présent, je suis sage et je me change moi-même »

*

NAGARJUNA

150 - 250

Ce philosophe aurait vécu entre le 1^{er} et le 3^{ème} siècle. Il enseigna le Mahayana de la tradition Zen. Son enseignement est complexe. Selon lui, il ne peut y avoir aucune philosophie qui puisse expliquer l'ultime vérité. Il insistait que la philosophie mène vers l'illusion. Il répudia toute spéculation métaphysique concernant l'Ultime Réalité.

Il n'enseigna rien de particulier mais s'efforça d'expliquer l'enseignement du Bouddha.

*

PADMA SAMBHAVA

Padma Sambhava était un sage Indien du 8^{ème} siècle, connu aussi sous le nom de Gourou Rimpoche. Il introduisit le Bouddhisme Tantrique au Tibet.

“Il ne faut pas être un philosophe ; il suffit de vouloir découvrir ce que vous êtes.”