

QUI SUIS-JE ?

Notes

**d'expériences personnelles, d'études et de
réflexions**

(2018-2021)¹

Judit Szigeti

Parcs d'Étude et de Réflexion – Mikebuda

Traduction Ariane Weinberger – Août 2024

¹ Le texte original est en hongrois. Les annexes III et IV ne sont pas incluses dans les versions anglaise, espagnole et française.

Quel chemin nous avons parcouru, toi et moi ! Jadis, je ne te connaissais pas. Parfois, tu apparaissais de façon presque inaperçue à l'intérieur de moi ou autour de moi. Tu n'étais guère plus qu'un soupçon. D'autres fois, tu as tout remué, tout embrouillé... tu as abattu les murs en apparence impénétrables de la réalité, mais seulement l'espace d'un instant. Ou bien tu as tout doré de ta présence douce et silencieuse, et je me suis émerveillée de la façon dont cette substance inconnue coulait à travers tout et chacun, balayant les contours jusque-là solides de mon monde. Et puis, comme du sable fin, tu m'as glissé entre les doigts, et mon vague souvenir de toi s'est transformé en un doute onirique. Je t'ai oublié. De longs millénaires se sont écoulés entre tes différentes apparitions, et j'ai erré, perdue dans le brouillard des ombres et des visions, aspirant désespérément à quelque chose que je ne connaissais même pas. Rien n'était suffisant. Rien ne pouvait apporter la paix.

Je sais maintenant que tu me guidais, sans que je m'en aperçoive. Je t'ai reconnu.

Je vois maintenant que rien n'est plus familier ou plus réel que toi. Mon insensibilité ignorante a été la seule raison de ton apparente absence. Je sais maintenant que je dois me tourner vers toi d'une autre manière que vers le monde grossier des sens et des souvenirs, que je dois saisir ta présence par un autre sens.

Je sais maintenant que tu fuis les rêveries stridentes et pesantes de ce monde et que tu es plus attiré par une anticipation profonde et tranquille de l'âme. Tu n'aimes pas la tension des muscles que le corps utilise pour se maintenir constamment en cohésion et pour se protéger. Tu n'aimes pas l'agitation de la pensée qui tend sans cesse ses tentacules vers ses victimes pour les faire plonger dans un vide absurde.

Tu n'aimes ni le volontarisme, ni la résignation, ni les faux espoirs, ni le désespoir.

Dernièrement, je t'ai souvent reconnu. Lentement, progressivement, j'apprends à te "voir". Tu es là dans chaque demande et dans chaque remerciement, dans chaque grand silence, dans chaque amour et dans chaque mort. Dans chaque inspiration, éveil, réconciliation et don. Dans chaque émotion profonde, dans chaque ouverture poétique. Dans chaque rébellion contre la souffrance. Je sais maintenant que tu es ma vie et que tout le reste n'est que rêve...

(Août 2022)

Sommaire

Introduction.....	4
L'expérience (2018).....	5
Identification et consolidation des registres, réflexion sur l'expérience, nouvelles perceptions (2019).....	9
Ramana Maharshi : « <i>Qui suis-je ?</i> ».....	12
Un mois de pratique quotidienne avec la question « <i>Qui suis-je</i> » ?.....	19
Révision de la Discipline Mentale.....	22
Conclusions.....	24
Annexes	
• Annexe I : Anna.....	26
• Annexe II : Notes détaillées de la pratique avec la question « <i>Qui suis-je ?</i> ».....	29

Introduction

L'intérêt de cette brève étude est de résumer une période cruciale de ma vie, entre 2018 et 2021.

J'associe le début de cette période à une expérience exceptionnelle, que j'ai conservée comme l'une des plus importantes de ma vie et qui représente pour moi un grand tournant. J'ai voulu mieux comprendre, intégrer et approfondir cette expérience, et cela a suscité de nouvelles inspirations, de nouveaux intérêts, de nouvelles compréhensions et, bien sûr et surtout, de nouvelles interrogations.

Grâce à cette expérience, la question «*Qui suis-je ?*» – telle qu'elle est proposée par Silo dans les *Commentaires* à son Message –, a pris une plus grande signification et une nouvelle forme.

Ne laisse pas passer ta vie sans te poser la question : «Qui suis-je ?».

Dans le sens des significations de soi-même et de ce qui dénature ce qui se réfère à "soi-même".²

Par la suite, cette "recherche" a suscité mon intérêt pour les écrits de Sri Ramana Maharshi et d'autres textes de l'Advaita. Ces textes ont eu un impact puissant sur moi, m'ont profondément inspirée et sont entrés en résonance avec certaines de mes expériences, de mes intuitions et de mes découvertes antérieures. Cette approche et ce langage, nouveaux pour moi, m'ont aidé à réfléchir plus profondément et sous un nouvel angle à mes expériences, à me poser de nouvelles questions, tout en découvrant de plus en plus de liens entre ces descriptions provenant de la culture hindoue et les pas de la Discipline Mentale et de mon Ascèse qui s'en inspire. J'ai trouvé aussi de puissants parallèles avec certaines des descriptions de Silo, en particulier avec ce qu'il écrit dans ses *Commentaires* à propos du "regard intérieur" :

« Le regard intérieur est une direction active de la conscience. C'est une direction qui cherche signification et sens dans le monde intérieur apparemment confus et chaotique. Cette direction est même antérieure à ce regard puisque c'est elle qui l'impulse. Cette direction permet l'activité qu'est le regarder intérieur. Et si l'on parvient à comprendre que le regard intérieur est nécessaire pour révéler le sens qui l'impulse, on comprendra qu'à un moment ou un autre, celui qui regarde devra se voir lui-même.

Ce "soi-même" n'est pas le regard, ni même la conscience. Ce "soi-même" est ce qui donne sens au regard et aux opérations de la conscience. Il précède et transcende la conscience elle-même.

De façon plus générale, nous appellerons ce "soi-même" : "Mental", et nous ne ferons pas la confusion avec les opérations de la conscience, ni avec la conscience elle-même. »³

² Silo, *Commentaires au Message de Silo*, éditions Références, Paris 2010, p.

L'expérience (2018)

Cela s'est produit en mars 2018. Je venais de rentrer du Parc d'Étude et de Réflexion de Punta de Vacas où, comme toujours, j'avais eu des expériences et des compréhensions importantes. Le voyage avait été précédé d'une période difficile marquée par de nombreux échecs et, après beaucoup d'hésitations, j'ai décidé de faire un pèlerinage à la "source", dans l'espoir de trouver ou au moins de me rapprocher de ce dont j'avais "réellement besoin". Les compréhensions les plus significatives que j'ai eues au cours de ce voyage me sont venues lors d'une étude approfondie et patiente du texte sur *La Guérison de la Souffrance*. J'ai compris certaines parties du texte comme jamais auparavant.

La souffrance provient de la violence présente dans notre mental, et la violence trouve son origine dans le désir. Il est nécessaire d'observer comment le désir nous attrape. J'observe comment le désir, et avec lui la violence, est présent dans ma conscience. J'observe comment il est presque constamment présent sous la forme de "poursuivre". Dans différents types d'angoisses et de peurs. Pour garder quelque chose, pour atteindre quelque chose, pour éviter quelque chose. Si je l'observe, je peux le voir presque constamment. Observer. C'est un premier pas. La voie de sortie est celle de la méditation. Il est possible de se libérer de la souffrance, il est possible d'élever et de purifier le désir. C'est vraiment possible. Pour moi aussi, c'est possible ! (notes personnelles).

Ce qui était nouveau dans cette méditation, c'est que j'y croyais, que je prenais cela au sérieux, que je le prenais pour moi, que je ne remettais pas cette possibilité à un avenir lointain, presque inaccessible. En outre, je ne considérais pas cette possibilité réelle, pas seulement théorique, de surmonter la souffrance, comme le privilège de personnes plus sages que la moyenne, de personnes extraordinaires. Jusque-là, je ne m'étais pas rendu compte que je voyais les choses de cette manière.

Peu après mon retour à la maison, j'ai découvert une boule dans mon sein et j'ai immédiatement été convaincue qu'il s'agissait d'une tumeur maligne. Cette conviction a duré environ deux jours, jusqu'à ce que j'aie vu le médecin. À certains moments, je paniquais, à d'autres je me sentais anxieuse, et ce n'est que pendant de brefs laps de temps que j'arrivais à prendre de la distance par rapport à la situation et à me calmer quelque peu. Mon esprit était envahi par la peur. J'ai pris rendez-vous pour une échographie, et la nuit précédente, je me suis mise à faire des demandes à mon guide intérieur. D'une certaine manière, ce que je devais demander semblait évident : que l'échographie ne révèle rien et que je sois en bonne santé.

Mais lorsque j'ai commencé à demander, j'ai immédiatement senti qu'il y avait de la violence dans cette demande. Peur de la maladie, peur de la mort. Cela ne collait pas, cela ne semblait pas cohérent, je ne pouvais pas demander cela. J'ai été surprise de voir que quelque chose en moi protestait contre cette demande. J'ai commencé à chercher une demande qui n'était pas "violente", qui n'était pas alimentée par la peur mais par la

³ ibid. p.10.

nécessité et le sens. De quoi ai-je réellement besoin ? Finalement, j'ai formulé ma demande de la manière suivante : *Quoi que je découvre demain, que cela serve à renforcer mon Dessein, que ce soit le Dessein qui dirige ma vie, et non la peur.* Cette demande a été très puissante parce qu'elle m'a semblé profondément juste, cohérente, et elle m'a apaisée.

Le lendemain, en me rendant chez le médecin, j'ai répété cette demande. Je suis devenue de plus en plus calme et, pour une raison ou une autre, j'ai commencé à imaginer et à accepter d'une nouvelle manière que j'étais peut-être vraiment en phase terminale, que j'allais peut-être mourir bientôt. Bien sûr, ce n'était pas la première fois que je pensais à la mort ainsi qu'à ma propre mort, mais il ne m'était jamais arrivé auparavant de me la représenter d'une façon aussi "réelle". C'était comme si le bouclier protecteur de ma conscience, qui normalement m'empêche de faire face à cet événement futur – et tout à fait certain –, avait, pour une raison quelconque, temporairement cessé de fonctionner. Il est difficile d'exprimer la différence entre le fait de penser à sa propre mort et le fait de l'affronter sans essayer d'y échapper. C'est ce qui m'est arrivé cette fois-ci.

D'un moment à l'autre, c'est devenu ma réalité, et pas seulement une partie de la réalité, mais la réalité elle-même. Ainsi, la mort physique n'était pas une chose parmi d'autres dans la vie, mais la chose qui "détermine fondamentalement tout le reste". Soudain, je me suis retrouvée dans un "paysage différent". Comme si le "monde" entier était devenu "vide" ou que tout était devenu transparent. Comme s'il n'y avait plus rien à quoi "s'accrocher". Mes sens fonctionnaient, je voyais, j'entendais et je percevais de toutes sortes de manières, mais tout me semblait irréel, comme un rêve.

Non seulement je réalisais qu'un jour je disparaîtrai de ce monde, que "je ne serai plus là", que tout "continuera sans moi", mais c'était comme si cela se produisait à l'instant même. Soudain, "je n'étais plus présente dans le paysage" que je contemplais, du moins pas comme j'en avais l'habitude. Je regardais les voitures, les lumières, la ville, les bâtiments, les gens, mais je ne voyais plus rien comme avant.

Les choses qui habituellement occupaient mon esprit, qui me préoccupaient, qui me donnaient du plaisir ou me faisaient souffrir, tout à coup ne signifiaient plus rien pour moi. J'avais l'impression de ne plus avoir d'intérêts, parce que plus rien n'avait d'importance, seulement la mort, c'est-à-dire la "disparition" totale, le "vide" que je venais d'expérimenter. Rien d'autre ne semblait réel. Il devenait évident que tout ce que je pensais, imaginais, me rappelais, percevais ou projetais dans le futur, allait un jour tout simplement ne pas exister. Donc, cela n'existait déjà plus à l'heure actuelle. Quel était donc le sens de la vie ? Ce n'était pas de l'indifférence que je ressentais, mais un revirement complet d'intérêt.

En même temps, un calme inhabituel et un silence intérieur m'ont envahie. Je sentais honnêtement que le diagnostic reçu n'avait aucune importance, car il était déjà clair pour moi que j'allais mourir, si ce n'est maintenant, bientôt ou plus tard, et que le moment où cela arrivera n'avait pas vraiment d'importance, parce que c'était déjà "ma réalité". Une seule question m'intéressait et me remplissait entièrement : quel est le sens de la vie si tout ce à quoi je peux penser aujourd'hui disparaîtra ? Quel est le sens de la vie face à la mort ?

Mais je suppose que je ne voulais pas vraiment répondre à cette question. C'est plutôt la question elle-même qui était intéressante, cet état en lui-même, cette "clarté" de la contemplation, où je ne m'intéressais honnêtement à rien d'autre qu'à ce "non-sens" profond dans lequel tout sens s'évanouissait. Seule la question du sens semblait "vraie", ou cet état à partir duquel on pouvait vraiment la poser.

Cette question était comme un acte de conscience prolongé, non orienté vers un objet. Ce que je vivais me semblait plus réel que tout ce que j'avais vécu dans ma vie auparavant. Jusqu'à présent, ma vie ressemblait davantage à un rêve. Je voulais rester dans cette "vérité" que j'étais en train d'expérimenter. J'ai réalisé que si la vie avait un sens, il ne pouvait se manifester qu'en relation avec cette vérité.

Puis, alors que le paysage commençait lentement à se dissoudre, "j'étais là" à nouveau, les sensations familières de "ma réalité" commençaient à réapparaître. Par la suite, j'ai essayé encore et encore de me représenter mentalement "ma propre mort" et je crois que je suis parvenue, à plusieurs reprises, à retourner « là-bas ». Ce "là-bas" était un certain point d'observation, "un endroit depuis lequel regarder". Lorsque j'ai commencé à soupçonner la signification de ce qui m'arrivait, j'ai immédiatement voulu le partager avec d'autres, j'ai senti que je devais le dire à tout le monde. Mais je savais aussi immédiatement que ce ne serait pas facile. J'ai compris qu'il ne s'agissait pas d'une compréhension intellectuelle, mais d'une expérience à laquelle j'étais arrivé "par hasard". J'ai compris que le niveau de conscience "ordinaire" est presque incapable de se représenter sa propre mort, la conscience ordinaire ne se permet jamais de s'en approcher, sauf peut-être dans des situations extrêmes. Peut-être à l'occasion de profonds et grands échecs, quand elle y est quasiment contrainte. Ou peut-être même pas à ce moment-là. Pourtant, j'ai senti que je devais dire à tout le monde qu'il n'y a pas de thème plus important dans la vie que celui de la mort, que c'est le seul sujet qui mérite réflexion, parce qu'il "vide" tout, et qu'après cela, il ne reste rien de ce en quoi nous croyons habituellement. À ce moment-là, c'était la seule façon pour moi de verbaliser ce que je vivais, et bien sûr, si on considère uniquement les mots, on ne voit pas très bien pourquoi cela vaudrait la peine d'être partagé avec d'autres, à moins de vouloir les effrayer.

Par ailleurs, le fait de ne plus avoir peur, d'avoir les sens aiguisés, d'être très consciente, très présente, faisait partie de l'expérience. Lorsque je suis arrivée au cabinet du médecin, j'ai ressenti une douceur intérieure inhabituelle, je me suis sentie très proche des gens parce que l'"expérience de la mort" m'avait mise sur un pied d'égalité avec tout le monde. Je savais que c'était le thème le plus important de notre vie et que, face à la mort, rien ne nous séparerait vraiment les uns des autres.

Tout cela a eu un effet profond sur moi. Après avoir quitté le cabinet du médecin, où j'ai appris que je n'allais probablement pas mourir dans un avenir proche, mes pensées se sont naturellement focalisées sur ce qui s'était passé. Quelque chose que je ne pouvais pas m'expliquer intellectuellement : alors que je n'ai pas la réponse à ce qui a du sens face à la mort et que je sais seulement ce qui n'en a pas, comment se fait-il que je

ressente cette expérience comme l'une des plus importantes, des plus libératrices, peut-être même l'une des plus inspirantes que j'aie jamais vécues, non pas une expérience qui ferme le futur, mais une expérience qui ouvre le futur ? Rétrospectivement, je l'ai interprété ainsi : ce que je pouvais me formuler verbalement et rationnellement sur ce qui était en train de se passer, ne coïncidait pas tout à fait avec ce que j'expérimentais (mes registres) et ce qui ébranlait si profondément ma conscience.

Plus tard, j'y ai beaucoup réfléchi et j'ai pu formuler l'idée suivante : tout au long du processus, il y a eu un observateur silencieux ou une sorte de présence. Il y avait quelque chose qui "voyait" ce processus, tandis que le monde que je connaissais, ce que "j'étais" se désintégrait en même temps que ses propres intérêts, désirs, souvenirs, espoirs, interprétations, etc. Il m'a semblé que cet observateur ne faisait pas partie de ce "paysage qui se vidait", qu'il était dépourvu des choses qui s'étaient effondrées, avaient cessé d'exister et étaient devenues insignifiantes lors de l'expérience de la mort, et que pour cet observateur, le monde des choses temporaires paraissait de l'ordre du rêve. Dans cet effondrement apparemment total, ce "quelque chose" était resté intact. Je sentais aussi que si je pouvais rester "là", dans cet état, si cet "observateur" dont la continuité n'était pas assurée, pouvait d'une manière ou une autre être maintenu plus durablement, alors tôt ou tard, la question du sens serait clarifiée.

Finalement, j'ai tiré les conclusions suivantes : Ce fut l'une des expériences les plus significatives de ma vie. Je ne peux pas la "saisir" ou la retenir, mais je peux la placer dans un endroit spécial dans mon monde intérieur et en être reconnaissante.

La demande profondément cohérente de la veille, alimentée par ma compréhension sur *La Guérison de la Souffrance*, était probablement une condition préalable à ce qui s'est passé. Lors de cette demande, il y avait une disposition, une ouverture, qui a rendu cette expérience possible. Je crois que, parmi d'autres choses que je ne comprenais pas encore, c'est à cause de cela que je n'ai pas échappé à la pensée de la mort. La peur (et la souffrance) est toujours une opportunité, car en se rebellant contre elle, on peut accéder à de nouvelles expériences, qui bien sûr soulèvent de nouvelles questions et déstabilisent notre vie.

Si, tout au long de cette expérience, j'ai interprété ce qui m'arrivait comme une expérience de non-sens de la vie face à la mort, cela ne m'a en aucun cas fait considérer la vie comme dépourvue de sens, bien au contraire.

Une question reste à clarifier : Cette expérience a pris de l'importance d'une manière très différente des autres expériences significatives de ma vie liées au "Profond", expériences vécues au cours de la Discipline, lors des cérémonies du Message de Silo et des pratiques d'Ascèse, lesquelles avaient été également de profondes "expériences transformatrices". Cependant, cette expérience-là est survenue les yeux ouverts, dans un état de veille ordinaire, du moins pas dans un "état de conscience altéré" par un processus intentionnel, et sa signification était différente de celle des expériences intentionnelles.

Identification et consolidation des "registres" ; réflexion sur l'expérience ; nouvelles perceptions (2019)

Une année s'est écoulée et l'expérience de "ma propre mort" semblait être restée dans le passé. Toutefois, je n'ai jamais douté de sa signification, j'en étais reconnaissante et elle n'a jamais disparu de ma coprésence, bien au contraire ! De temps en temps, surtout avant les travaux d'Ascèse et lors des méditations du matin, j'ai essayé de retrouver ces registres, et j'ai commencé à faire le lien avec les questions « *Qui suis-je ?* » et « *Vers où vais-je ?* »⁴. Je voulais me rappeler chaque jour que j'allais mourir.

Cette année-là, entre mars 2018 et mai 2019, a été caractérisée par une grande intensité dans différents domaines de ma vie, des événements importants et marquants, et beaucoup de travail sur le ressenti et la réconciliation. Avec le recul, je vois qu'il y a eu, dans cette période de ma vie, beaucoup de thèmes en suspens qui prenaient de l'énergie, certaines situations de vie devaient être réglées pour que l'expérience que j'avais vécue auparavant puisse commencer à s'intégrer.

En mai 2019, je me suis de nouveau rendue à Punta de Vacas pour le 50e anniversaire de la "harangue" sur la *Guérison de la souffrance*. Et comme cela arrive bien souvent, ce pèlerinage s'est avéré être un jalon important. Bien entendu, l'événement a été caractérisé par un grand nombre de conversations, de rencontres et d'expériences inspirantes. J'ai été surprise de constater que mon expérience de l'année précédente apparaissait d'une manière ou d'une autre dans presque toutes les conversations personnelles. Cette expérience était apparemment restée au centre de mes préoccupations, sans que je m'en aperçoive ; c'était ce qui me tenait le plus à cœur, et c'était étrange de réaliser à quel point elle était vivante en moi, même si ce n'était pas sous la forme d'une compréhension structurée, mais plutôt comme un registre très fort. C'était comme si, pendant un an, cela avait opéré en toile de fond, en coprésence.

Les conversations et les réflexions qui ont suivi ont apporté un nouvel éclairage sur ce qui m'était arrivé. Je suis parvenue à de nouvelles compréhensions, comme si j'avais commencé à approfondir et à intégrer l'expérience. Le thème des "registres" était très présent à l'époque. Lentement, je me suis rendu compte que ce que j'avais vécu un an auparavant continuait d'agir en moi avec une grande force, comme une empreinte forte, à laquelle je ne pouvais pas accéder "rationnellement" ; ce que je pouvais en dire n'était pas du tout clair, ni structuré, mais j'en avais un registre très concret, et lorsque je me souvenais de ce registre, je ressentais une grande commotion interne et de l'inspiration. Ainsi, ce registre est devenu une source importante pour moi.

À l'époque, et une fois de retour chez moi, j'en suis arrivée aux conclusions suivantes :

⁴ Fait référence à deux méditations du chapitre Le Chemin, dans Silo, *Le Message de Silo*, éditions Références, Paris 2010, p. 148.

Je ne peux pas saisir rationnellement l'expérience, parce que son élément fondamental est précisément quelque chose qui n'est pas accessible à ma "conscience ordinaire". Si je me concentre et prête attention aux registres, et non aux traductions verbales, je parviens à la conclusion inverse de celle que j'avais formulée au moment où l'expérience s'est produite. Bien que l'"absence de sens" ait été la reconnaissance centrale du récit de l'année précédente, à savoir le fait que *la vie n'a pas de sens si tout se termine avec la mort*, dans les faits, le registre qui l'accompagnait était précisément celui du sens. Le registre du sens est en réalité lié à ce "quelque chose" qui m'a permis de "voir" le non-sens et ce qui le dépasse. Il m'a permis de "voir" ce qui était en train de mourir et dont il ne faisait pas partie. C'est pourquoi cette expérience a été si inspirante, si extraordinaire et si significative. J'ai découvert ce quelque chose "à l'intérieur de moi" que je ne pouvais pas nommer, mais que, en termes de registres, je pouvais conserver et reconnaître. Reconnaître, identifier ce "quelque chose" et le consolider (en tant que registre) a été d'une importance capitale !

J'ai alors commencé à conclure que le registre de "sens" dont je faisais l'expérience était dû à la présence ou à l'emplacement d'un "observateur" plutôt qu'à ce qui était observé. C'est ce "certain observateur" qui pouvait "me" voir "mourir", qui pouvait voir l'expérience de l'absence totale de sens. C'est le registre de cet observateur particulier – témoin du vide du monde, du vide du "moi" ordinaire – qui a profondément ébranlé ma conscience. Car sur le plan des représentations, je n'avais rien trouvé qui ait pu "survivre" à la mort. Or, l'"observateur" qui lui n'était pas représentable, restait pourtant bien présent. En fait, au fur et à mesure que j'avais dans ma réflexion, j'avais l'impression que ces registres m'étaient familiers.

Cette reconnaissance a déclenché une avalanche, car j'ai commencé à découvrir la présence de ce "quelque chose" dans divers moments de ma vie, depuis l'enfance. Plusieurs expériences significatives de ma vie me sont venues à l'esprit, et, dans le contexte de cette nouvelle reconnaissance, j'ai pu les regrouper, principalement par le biais de la mémoire des registres. J'ai compris que, bien qu'ayant déjà vécu des choses similaires (même si ce n'était pas avec une telle intensité), je n'avais pas encore pu les définir ou les identifier dans mon esprit, soit parce que je ne leur accordais pas assez d'importance, soit parce que je n'avais tout simplement pas l'expérience et le contexte que j'avais acquis au fil du temps grâce au Message de Silo, à l'Ascèse et à la Doctrine de Silo en général. Par ailleurs, le partage d'expériences avec d'autres personnes qui s'intéressent à des thèmes similaires a été une clé pour approfondir ma compréhension.

Ces perceptions et ces compréhensions ont continué à croître et à s'approfondir après mon retour de Punta de Vacas, et je cherchais à les approfondir et à les comprendre de manière quasi obsessionnelle. J'avais l'impression de découvrir quelque chose de crucial. Quel est ce "regard" ou cet "observateur" spécial qui voit quelque chose de très différent de l'ordinaire, qui peut me voir dans ma totalité, qui vit "en moi", que je retrouve à présent dans mes registres, qui n'est pas affecté par les changements en moi, qui ne semble pas affecté par la mort, voire même qui s'est manifesté si fortement en relation avec la mort ? Je commence à avoir le sentiment que cette chose, que je reconnais en moi au niveau

des registres, et que je ne peux saisir intellectuellement, est le germe de quelque chose en moi et qui naît du fait que je le reconnaisse, qui se renforce du fait que je peux en parler, le relier à mes expériences passées, y revenir et en être reconnaissante. Cela est-il en rapport avec l'esprit ? J'ai souvent pensé à cette phrase : « *L'esprit naît quand le double revient sur lui-même, se fait conscient et forme un "centre" d'énergie nouvelle.* »⁵

Ce pèlerinage a également réveillé en moi un grand besoin, régler les choses de ma vie qui étaient encore en suspens. Ce n'était pas une pensée, c'était un besoin. Il s'agissait de prendre des décisions, de clarifier des projets d'avenir dans différentes enceintes de ma vie, de mettre de l'ordre dans mes relations et à me réconcilier afin d'organiser ma vie autour de ce qui m'importe vraiment. J'avais un peu peur de ces changements, mais je ressentais aussi une détermination inhabituelle. Je pense que c'est parce que le Dessein avait gagné en force.

⁵ Fait référence à une phrase dans les annexes d'une ancienne version du *Le Message de Silo* (Éditions Références 2004 – p.81-82) ; dans les éditions plus récentes (2010), ces annexes n'y figurent plus.

Ramana Maharshi : « Qui suis-je ? »

Après ces compréhensions, et dans cet état d'inspiration, un petit livre intitulé *Qui suis-je ?*, de Ramana Maharshi, m'est tombé entre les mains et a résonné profondément en moi, car j'ai reconnu dans son enseignement et ses descriptions nombreuses expériences et registres. C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je me suis lancée alors dans l'étude de ses textes (et de ceux de ses disciples), ainsi que d'autres textes de l'Advaita. Ce qui suit est un résumé de ce que j'ai trouvé de plus significatif dans cet enseignement. Comme c'est souvent le cas dans les moments d'inspiration, il y a aussi une anecdote que je trouve extraordinaire et qui à mon sens mérite d'être intégrée dans ce résumé sous forme d'annexe (cf. Annexe I : Anna).

Le petit livre intitulé *Qui suis-je ?* est un recueil de questions et de réponses. Il s'agit d'une conversation entre Ramana Maharshi et d'autres personnes qui s'adressent à lui, et ces réponses contiennent en fait l'essence de l'enseignement de Ramana. Tout ce que j'ai lu par la suite n'est que le développement plus détaillé de ce court texte.

À peine arrivé aux deux premiers points de la lecture, j'ai ressenti l'immense frisson d'excitation que l'on ressent lorsqu'on est confronté à quelque chose que l'on reconnaît en soi, dans son expérience, et qui est profondément lié à ce à quoi on aspire le plus, mais que, paradoxalement, on connaît déjà quelque part.

1. Qui suis-je ?

Le corps dense composé des sept humeurs [éléments subtils, dans d'autres traductions] (dhâtus), je ne suis pas ; les cinq organes de perception sensorielle, c'est-à-dire l'oreille, l'œil, la langue, le nez et la peau, et leurs fonctions correspondantes, à savoir le son, la couleur, le goût, l'odeur, le toucher, je ne suis pas ; les cinq organes cognitifs, à savoir les organes vocaux, la locomotion, la préhension [les mains et les pieds, dans d'autres versions], l'excrétion et la procréation, qui ont pour fonctions respectives de parler, de se déplacer, de saisir, d'excréter et de jouir, je ne suis pas ; les cinq souffles vitaux, le prana, etc., qui remplissent respectivement les cinq fonctions de l'inspiration, etc, je ne suis pas ; même le mental qui pense, je ne suis pas ; et la nescience⁶, qui n'est dotée que des impressions résiduelles des objets, dépourvue des objets eux-mêmes et de leurs fonctions, je ne suis pas non plus.

2. Si je ne suis rien de tout cela, qui suis-je alors ?

Après avoir rejeté tout ce qui précède comme n'étant "ni ceci", "ni cela", cette Conscience qui seule demeure – CELA je suis.⁷

⁶ Absence de savoir, ignorance, inconscience

⁷ NdT : cette traduction adaptée s'inspire de différentes traductions anglaises et françaises (éditions), dont certaines sont disponibles sur <https://archive.arunachala.org/sri-ramanasramam/who-am-i>

Ces deux petits paragraphes ont suffi pour que je plonge dans les autres écrits de Ramana. Par la suite, cette phrase – « *Cette Conscience qui seule demeure, cela je suis* » – s'est répétée en moi de façon presque automatique, comme une sorte d'aphorisme, parce qu'elle me connectait au registre qui m'intéressait au plus profond de moi et qui m'était maintenant plus accessible que jamais.

Quelques mots à propos de Ramana Maharshi

Ramana Maharshi, qui s'appelait à l'origine Venkataraman, est né au Tamil Nadu, dans le sud de l'Inde, à la fin du XIXe siècle, dans une famille religieuse hindoue. Son enfance aurait été tout à fait ordinaire. Mais à l'âge de seize ans, il a vécu ce qu'il a appelé une expérience d'éveil ; expérience qui a changé sa vie une fois pour toutes. Mais peu de temps avant cette expérience, il y avait déjà des signes de cet "appel intérieur". Un parent lui avait parlé du Mont Arunachala à Tiruvannamalai, considéré par les hindous comme une montagne sacrée, l'incarnation de la divinité Shiva, et associé [le Mont] à de nombreuses légendes et événements religieux hindous. Lorsque Ramana entendit son parent parler de ce lieu, dont il n'avait jamais entendu parler auparavant, il fut profondément intrigué. Plus tard, il a lu des ouvrages sur les saints hindous, sur l'abandon de soi, et il était alors déterminé à suivre lui-même cette voie.

C'est alors qu'il eut une expérience qui, selon les sources, fut décrite par lui-même de la manière suivante :

« C'est environ six semaines avant de quitter Madurai pour de bon que s'est produit le grand changement dans ma vie. Ce fut très soudain. J'étais assis seul dans une chambre au premier étage de la maison de mon oncle. J'étais rarement malade et, ce jour-là, je n'avais aucun problème de santé, mais une peur soudaine et violente de la mort m'a envahi. Rien dans mon état de santé ne le justifiait, et je n'ai pas cherché à en découvrir la raison à cette peur, je me suis contenté de l'éprouver. Je me suis dit "je vais mourir" et me demandais ce que je devais faire. Il ne m'est pas venu à l'esprit de consulter un médecin, mes aînés ou mes amis ; j'ai senti que je devais moi-même résoudre le problème, et sur le champ.

Le choc causé par la peur de la mort a poussé ma pensée vers l'intérieur et je me suis dit mentalement, sans vraiment formuler les mots : La mort est arrivée ; qu'est-ce que cela signifie ? Qu'est-ce qui meurt ? Ce corps meurt. J'ai aussitôt dramatisé le phénomène de la mort. Je me suis allongé, les membres tendus et raides comme si la rigidité cadavérique s'était installée, et j'ai imité un cadavre afin de donner plus de réalité à mon investigation. J'ai retenu ma respiration et j'ai gardé les lèvres serrées pour qu'aucun son ne puisse s'échapper, pour m'empêcher de prononcer le mot "je" ou tout autre mot.

Bon, me suis-je dit, ce corps est mort. Il sera porté raide au bûcher et là, il sera brûlé et réduit en cendres. Mais par la mort de ce corps, suis-je "mort" ? Le corps est-il "je" (moi) ? Il est silencieux et inerte, mais je ressens toute la force de ma

personnalité et j'entends même la voix du "je" en dehors de lui. Je suis donc l'esprit qui transcende le corps. Le corps meurt mais l'esprit qui le transcende ne peut être touché par la mort. Cela signifie que je suis un esprit immortel.

« Toutes ces pensées n'étaient pas intellectuelles ou stériles ; cela m'apparaissait comme une vérité vivante que je percevais directement, presque sans processus de pensée. Le "je (moi)" était quelque chose de très réel, la seule chose réelle dans mon état actuel, et toute l'activité consciente qui était liée à mon corps était centrée sur ce "je (moi)".

« À partir de ce moment, le "Je (moi)" s'est mis à concentrer l'attention sur lui-même par une puissante fascination. La peur de la mort avait disparu une fois pour toutes. L'absorption dans ce moi-même a continué sans interruption à partir de ce moment-là. D'autres pensées pouvaient aller et venir comme les différentes notes de musique, mais ce "moi" demeurait comme la note fondamentale sruti, qui sous-tend toutes les autres notes et se fond avec elles. Que le corps soit occupé à parler, à lire ou à quoi que ce soit d'autre, j'étais toujours centré sur le "moi". Avant cette crise, je n'avais pas de perception claire de ce moi-même et je n'étais pas consciemment attiré par lui. Je ne ressentais aucun intérêt perceptible ou direct pour lui, et encore moins une quelconque inclination à y demeurer en permanence... ».

Ramana quitta son domicile peu après cette expérience et se rendit au mont Arunachala, à Tiruvannamalai. Il passa de longues années, des décennies en silence, seul dans les temples, les bosquets, les sanctuaires et plus tard dans les grottes du mont Arunachala, où il ne rencontrait presque jamais d'autres personnes, plongé dans une profonde méditation, ne mangeant que lorsqu'on lui donnait de la nourriture, presque contraint à manger. Peu à peu, les gens commencèrent à se rassembler autour de lui, s'asseyant et méditant en sa présence, et pendant ces années, il répondait rarement aux questions. Peu à peu, le jeune swami est devenu connu comme un maître qui enseigne en silence et par le silence, et de plus en plus de gens sont alors venus à lui. Pour le bien de ses fidèles, il s'est ensuite installé dans l'ashram au pied du mont Arunachala, afin d'être en permanence à la disposition du nombre croissant de fidèles locaux et, peu à peu, des fidèles du monde entier.

Le Soi et l'Auto-investigation [(en)Quête de Soi-même]⁸

Ramana continua à "enseigner" principalement en silence. Il parlait rarement. Des témoignages personnels indiquent que de nombreuses personnes sont parvenues à des compréhensions profondes et à des expériences transformatrices en sa présence. Lorsqu'il parlait, il répondait surtout à des questions. En général, ses réponses

⁸ Le terme utilisé en anglais est celui de « Self-inquiry » (parfois aussi « investigation of the Self ») ; dans les traductions françaises, les termes les plus récurrents sont « l'auto-investigation ou l'auto-enquête », ou encore « la quête du Soi ou la recherche de Soi-même ».

consistaient en différentes explications d'une même proposition, d'un même processus. Tout se résumait à une seule chose : *Qui suis-je ? Qui est celui qui pose cette question ? Qui est celui qui pense ceci et cela ? Qui est celui qui doute ? Qui est celui qui fait l'expérience ? Posez-vous la question.* C'est l'auto-investigation qu'il suggérait à ceux qui lui posaient des questions. Et même s'il considérait que de nombreuses autres voies étaient valables, pour lui, le processus le plus intentionnel et le plus direct vers l'éveil était la recherche de Soi-même, c'est-à-dire la réflexion continue sur la question *Qui suis-je ?* C'est par cette interrogation que l'on peut cesser de s'identifier au corps et à la conscience (dans son vocabulaire : "le mental") pour finalement s'identifier au Soi, à ce qui est permanent, à ce qui est toujours présent partout et en tout, à ce qui est "le vrai moi", Brahman, l'unique, notre vraie nature.

Au fur et à mesure que j'avancais dans la lecture des différents textes – pour la plupart des descriptions de conversations, de récits des chercheurs [spirituels] qui étaient venus voir Ramana, et rarement ses propres écrits (il y en a peu, et surtout des poèmes) –, j'ai découvert des parallèles avec certains pas et certains registres de la Discipline Mentale, et du Message de Silo. Je me suis donc demandé si cette méthode de (en)quête de soi était un processus que l'on pouvait suivre ; si Ramana offrait des points d'appui, des pas précis, des explications qu'un pratiquant résolu pouvait suivre, des indicateurs par lesquels il pouvait évaluer où il se situe dans le processus. En d'autres termes, s'agit-il d'une sorte d'ascèse, avec des pas pour accéder au Profond ?

Le Dessein de la Quête de Soi-même

La révélation ultime, la libération.

Les conditions préalables à l'Auto-investigation

Le chemin de cette auto-investigation ou la quête du Soi-même n'est pas facile pour ceux qui n'ont pas eu d'"entraînement préalable" à la méditation, ce n'est pas facile de centrer le mental sur "un point unique", c'est pourquoi Ramana adaptait toujours ses suggestions à ceux qui en faisaient la demande.

Il considérait le yoga, les exercices de respiration, la pratique de l'abandon de soi, l'invocation des dieux, les mantras et bien d'autres pratiques connues dans la religion et la tradition hindoues comme des voies viables, plutôt approximatives, mais en fin de compte, comme il le disait, chaque pratiquant devrait arriver au stade de la recherche de soi-même, pour qu'il puisse reconnaître le Soi et y demeurer à jamais.

C'est ainsi qu'il répond lorsqu'on l'interroge sur la voie de l'abandon de soi :

« Sans un abandon complet de la pensée, il n'y a pas d'abandon de soi. Lorsqu'il n'y a pas de pensées, il n'y a que le Soi. Ainsi, l'abandon de soi est en réalité un abandon à notre propre Soi. Si l'abandon de soi se fait dans l'esprit de la bhakti (dévotion), alors tous les fardeaux doivent être remis à Dieu, mais si cela se fait

*dans l'esprit du karma, alors il faut accomplir les tâches jusqu'à la réalisation du Soi. Le résultat est le même dans les deux cas. L'abandon de soi signifie rechercher et connaître le Soi, puis y demeurer pour toujours ».*⁹

Une autre condition est la désillusion ou, selon ma grille de lecture, l'échec :

« Les personnes ayant des expériences variées dans le monde développent à un moment donné un dégoût ou une répulsion (vairagya) envers les attraits des sens ou, du moins, une indifférence à l'égard de ces attraits, et ressentent avec force la nature misérable et transitoire de ce corps grâce auquel ces attraits et ces plaisirs sont ressentis. Cela peut être principalement le résultat d'une pratique dévotionnelle ou d'une autre upasana [pratique spirituelle] dans la vie, ou encore d'une telle dévotion et d'autres bonnes œuvres accomplies dans des vies antérieures. Les personnes dont le mental est ainsi purifié et renforcé sont des adhikaris, des personnes aptes à se lancer dans l'Atma Vichara ou la quête du Soi.

Si le mantra japa est exécuté sans solution de continuité, avec un flux d'attention non dévié et avec la foi nécessaire, un succès proportionnel est obtenu.

*Même un simple japa de Pranava (OM) suffirait. Vous voyez que par ce japa (de Pranava ou d'autres mantras), le mental est détourné de ses opérations habituels liées au monde objectif, et alors, en s'identifiant au mantra, on accède à (la nature de) l'Atman.*¹⁰

*« Encore un autre point : Si l'on ne voit pas la mort comme quelque chose d'imminent qui peut arriver à tout moment, on n'est pas capable de reconnaître le Soi. Cela signifie que l'ego doit mourir, disparaître avec ses tendances inhérentes (vasanas). Si l'ego disparaît ainsi, la lumière du Soi jaillira. »*¹¹

La pratique de l'Auto-investigation [ou (en)quête de Soi-même]

L'auto-investigation repose sur l'idée que la "pensée-je" est la première de toutes les pensées, et que toutes les autres pensées en découlent. La première étape consiste donc à faire remonter toutes les pensées (sentiments, etc.) à celle-ci « *Je pense, je ressens, etc.* ». Il faut ensuite se demander : *Qui pense ceci ou cela ? Qui ressent ceci ou cela ? Cette pensée existe-t-elle indépendamment de celui qui la pense ? En qui cette pensée naît-elle ?* La "pensée-je" doit donc être considérée comme la racine de toutes les autres pensées. Il est alors nécessaire d'examiner d'où vient cette pensée de base. Qui est ce "Je" ? C'est la question qu'il faut approfondir et dont il faut trouver la source. On ne trouvera rien qui puisse être perçu ou saisi par les sens. Les sens, les interprétations rationnelles, n'apporteront aucun soutien dans cette recherche. Mais si nous travaillons avec l'intuition juste, dit Ramana, nous sentirons immédiatement le Centre, et l'ancien

⁹ Swami B.V.Narasimha, *Sri Ramana Ghita*. Ce n'est pas sûr qu'il s'agit-là des paroles fidèles de Ramana.

¹⁰ Ibid.

¹¹ Suri Nagamma, *Lettres de Sri Ramanasramam*.

"moi" qui a posé la question disparaîtra progressivement dans ce Centre. Ce Centre est parfois appelé le Centre du Cœur, et il est la source de la "pensée-je" et de tout le reste.

Les pensées sont une forme d'énergie, et c'est ce qui se manifeste en tant que monde. Lorsque le mental (dans les termes de Silo, il s'agirait de la conscience) est immergé dans le Soi, le Soi est réalisé ; lorsque le mental quitte le Soi, le monde apparaît, et dans ces moments-là, nous ne sommes pas conscients du Soi. Bien que la question *Qui suis-je ?* soit une pensée du mental, elle peut détruire toutes les autres pensées et finit par se détruire elle-même, comme le bois flotté utilisé dans un bûcher funéraire, qui finit par brûler lui aussi après que le corps et le bûcher aient brûlé. Lorsque cela se produit, le Soi est reconnu.

Pour Ramana (et pour les hindous en général), le "vrai je" (moi) est le Soi, et le "je ou moi ordinaire", c'est l'ego. L'ego est identifié au corps, et la chose la plus importante pour la libération est de surmonter l'illusion que "je" ne fais qu'un avec le corps. Lorsque cette identification est supprimée, le Soi brille. Le Soi ne peut être recherché, il est omniprésent en tant qu'être unique, en tant que Brahman. On ne peut que supprimer les illusions qui le recouvrent, notamment en posant la question *Qui suis-je ?*.

Le Swami, B.V. Narasimha écrit dans *Sri Ramana Gita* :

« Tout d'abord, il faut arrêter le travail intérieur du mental. Deuxièmement, le mental doit devenir sans caractère (nirupadhika) et rester fermement sans caractère ; enfin, il doit se reposer dans le pur Vichara, dans la contemplation ou la réalisation de sa nature, c'est-à-dire le Soi. C'est ce qu'on appelle pratyagdrishti ou darsana, également connu sous le nom d'antarmukham, la voie du regard intérieur ou de (en)quête intérieure. »¹²

Ramana faisait toujours la même suggestion aux personnes qui l'approchaient, et il existe d'innombrables récits de tels dialogues. (Sri Bhagavan est Ramana).

« Sri Bhagavan : "Qui êtes-vous ?"

D : Je suis Narayanaswami.

B : Est-ce le corps, la bouche, les mains qui représentent ce "je" dont vous parlez ?

D : La bouche, la langue, le corps, tous ensemble constituent le "je".

B : (Montrant le disciple) À qui est ce corps ?

D : Ce corps à moi.

B : Donc, tu es différent du corps ? Tu es le possesseur et le corps est ta possession ?

D : Je réalise maintenant que je suis différent de mon corps, mais je ne parviens pas à voir clairement la ligne de démarcation entre mon corps et mon "Soi". Je ne peux pas voir qui je suis.

B : Allez donc poser la question à votre "Soi" et vous saurez qui vous êtes ».¹³

¹² Op.cit., voir note 6.

¹³ Ramananda Swarnagiri, *Les miettes de sa table*. <https://archive.arunachala.org/docs/crumbs-fht>

Lorsque quelqu'un explique à Ramana ce qu'il ressent pendant la méditation, par exemple qu'il entend une sorte de son, la réponse est toujours la même : « *Demande qui entend le son, et répète la question encore et encore* ».

Dans une autre conversation, ce même pratiquant raconte comment, lorsqu'il pratique l'auto-investigation, c'est-à-dire la recherche de la source du "moi", il atteint un "état de tranquillité d'esprit", mais ne peut pas aller plus loin. Il n'y a pas de pensées, il n'y a que le vide. Il perçoit une lumière subtile et sent qu'il s'agit de lui-même, sans corps. Elle n'a pas conscience de son corps, il ne le perçoit pas. Cette expérience est agréable et dure une demie-heure. Cette personne demande à Ramana s'il est correct de supposer que si elle pouvait rester dans cet état pendant une période plus longue, des heures, des jours, voire des mois, cela conduirait à une félicité infinie, à la libération.

La réponse est qu'il s'agit simplement d'un apaisement temporaire de la pensée et que, même s'il durait mille ans, il ne signifierait pas la destruction complète de la pensée, qui est la véritable libération du cycle des naissances et des morts. Dès que la concentration prend fin, les pensées envahissent à nouveau l'esprit. Le pratiquant doit toujours être vigilant et chercher en lui-même celui qui vit cela, à qui cela est agréable. S'il ne le fait pas, il tombe dans une longue transe ou un profond sommeil.

Bien que l'apaisement temporaire des pensées soit un signe de progrès, il s'agit d'un point important où le chemin vers la libération et le yoga nidra, ou sommeil profond, se séparent. À ce stade, la voie facile, la voie directe, est celle de l'auto-investigation. Il s'agit de raviver la conscience et d'amener le pouvoir de la pensée plus profondément à sa source. La réponse vient alors de l'intérieur et la pensée est détruite une fois pour toutes.

Fais de même avec les doutes qui surgissent. À qui appartiennent ces doutes ?

Dans la méditation, l'attention doit être dirigée non pas sur l'acte de voir, non pas sur ce qui est vu, mais résolument sur ce qui voit.

En fin de compte, tout ce qui reste, c'est l'existence, qui est à la fois l'être et le non-être, inexplicable par des mots et des concepts. Le maître est dans cet état, même s'il est capable d'utiliser son corps et son esprit d'une manière qui nous échappe, il ne retombe pas dans l'illusion d'avoir une conscience séparée. C'est la connaissance sans dualité, l'Advaita.

Un mois de pratique quotidienne avec la question « *Qui suis-je ?* »

Bien que, depuis deux ans, j'aie travaillé régulièrement avec la question *Qui suis-je ?*, cela a toujours été mélangé avec d'autres procédés, mon Ascèse (Discipline). Maintenant, je me suis proposée de travailler exclusivement avec cette question tous les jours pendant un mois, de préférence pendant une vingtaine de minutes tous les matins (comme suggéré par l'un des disciples de Ramana). J'ai également décidé de prendre des notes chaque jour afin d'observer s'il y avait des éléments récurrents, un processus que l'on peut décrire. La question *Qui suis-je ?* est-elle un procédé pour accéder au "Profond", pour suspendre le moi, ou un procédé pour atteindre un niveau de conscience plus élevé, une prise de conscience, ou qu'est-ce que c'est ?

Je n'ai manqué que trois jours sur l'ensemble du mois, mais je n'ai pas pris de notes tous les jours. (Les notes détaillées figurent dans l'annexe II.)

Résumé de l'expérience d'un mois

Presque chacune des pratiques a été une grande source d'inspiration. Au cours du processus se sont produites fréquemment des reconnaissances et des compréhensions mineures ou plus significatives. Je me suis proposée, comme le suggère Ramana à chaque fois, de me demander, peu importe ce qui m'arrivait, qui était en train d'en faire l'expérience. Mais ces occurrences sont devenues en même temps des obstacles, car je voulais aussi saisir ce que je vivais, je voulais m'en souvenir, et elles m'ont donc distraite. En ce sens, notamment en terme de lâcher-prise, je pense qu'il y a eu des progrès, je me suis habituée à ce genre de "bruit". J'ai appris à ne pas me laisser distraire.

Il était important de travailler avec le Dessein. (Bien qu'il n'y ait pas de suggestion de ce type chez Ramana, je suppose que le Dessein coprésent de tous les pratiquants est celui de "libération", de réaliser le Soi et d'y demeurer).

J'ai observé que, parfois, le Dessein est très présent. Ce qui se passe alors, c'est que je m'assois et que je ressens presque immédiatement l'"appel", une sorte de présence de ce que je cherche. Mais d'autres fois, je pars de loin, et il est alors particulièrement important de prendre le temps de réfléchir en quoi consiste le dessein du processus, où je veux aller. Cela a bien sûr à voir avec la charge affective, qui ne consiste pas à répéter des phrases ou des images, mais à trouver un registre. Si ce registre n'existe pas, il est très difficile de faire abstraction des bruits.

Voici les phénomènes, sensations et registres les plus importants et récurrents :

1. Déstabilisation et aliénation du "moi quotidien". Cela se produit au début de la pratique, lorsque pour la première fois je peux vraiment poser la question *Qui suis-je ?*, et qu'une distance apparaît par rapport à ce dans quoi je suis habituellement "immergée" et qui recouvre une partie assez importante de ce que j'appelle le moi. Cette déstabilisation correspond à une sortie de l'"ordinaire", c'est une sorte d'"Entrée".

2. La question est une concentration très intense et très difficile à maintenir, et la plupart du temps, il faut revenir à la question encore et encore, non pas en la répétant mécaniquement, mais en la dotant véritablement de signification. De temps en temps, il y a un changement dans ce processus. Il est difficile de le décrire, pour l'instant ce n'est pas une observation claire. C'est comme si, jusqu'à un certain point, il y avait une sorte de concentration et qu'après ce point, l'attention s'élargissait, le questionnement ou l'attention devenait "plus ample". Ce changement dans le type de concentration n'est pas encore clair et je ne sais pas s'il est lié au point suivant. Je pense que oui.
3. Un point d'observation, qui est une sorte de point de repos. Ce point est très important. Ici, quelque chose se calme, l'effort énorme et intense qui a caractérisé le processus jusqu'alors cesse, et j'arrive à un "endroit". Il y a aussi un point physique dans la tête, derrière les yeux. C'est là que l'on peut s'arrêter, c'est là que l'on peut contempler. Mais poser la question ici n'est pas la même chose qu'avant. Le "moi" sur lequel je m'interrogeais jusque-là, n'existe plus vraiment. Ici, il est possible de rester conscient. Ici, tout change. J'ai l'impression que d'ici, je peux regarder n'importe où sans être distraite, "absorbée" par ce que je regarde, sans m'identifier à ce que je contemple. Ici, il est plus difficile d'être distrait. Et après cela, un état plus éveillé persiste pendant un certain temps, à partir duquel on peut voir comment la conscience est en train de structurer.
4. L'expérience bouleversante d'une rencontre (peut-être d'une fusion) entre ce qui voit et ce qui est vu, et que j'ai appelée *mysterium tremendum* (d'après Rudolf Otto, *Le Sacré*), en raison de la puissance étonnante de la reconnaissance, et peut-être de l'intuition qui en découle. Est-ce là ce sur quoi nous pourrions, devrions, nous attarder ? Et que signifie rester ici ?

Toutes ces expériences ont été importantes. À mes yeux, elles ont confirmé que la recherche de soi (l'auto-investigation) est une voie qui mérite d'être suivie. Même s'il n'y a pas de doute, en raison de sa similitude avec certains procédés de la Discipline Mentale, on peut se demander néanmoins si cette méthode serait efficace sans la connaissance de nos pas disciplinaires. J'ai souvent l'impression que l'auto-investigation est une simplification, un résumé de ce que j'ai déjà appris dans la Discipline d'une manière beaucoup plus détaillée, pointue, structurée élément par élément.

Cette expérience a soulevé de nombreuses nouvelles interrogations. Où mène ce chemin ? La relation entre le "Profond" ou la suspension du moi et cet endroit spécifique de la tête que j'ai découvert et aussi le niveau très élevé d'attention et de conscience de soi, n'est pas si claire pour moi. Je ne sais pas bien non plus ce que signifie "rester" dans le "moi profond" et ne plus s'identifier au corps, à la conscience, à quoi que ce soit qui soit lié au moi ordinaire. Est-ce vraiment une possibilité ? Le processus suit un chemin très similaire à celui de la Discipline Mentale, mais il n'est pas aussi structuré, en tout cas il n'y a pas d'indicateurs intermédiaires précis (du moins à ma connaissance). La question est un acte qui se réfère à un objet de plus en plus "interne", à différents aspects du "moi", jusqu'à ce qu'il se tourne finalement exclusivement vers une sorte de "centre" d'où surgit la question, et ainsi apparaît le registre que j'ai appelé la "rencontre".

Selon moi, il n'y a qu'un seul pas, et ce pas mène à différents stades. Mais c'est probablement parce que je travaille déjà avec une forme d'Ascèse, et que quelqu'un qui commence un travail intérieur profond avec la méthode de l'auto-investigation aurait un processus très différent. Je dirais que cela m'amène directement au pas 10 (de la Discipline). Lorsque je me demande qui fait l'expérience de ceci ou de cela, quelle est la base de l'expérience, je cherche en fait ce qui n'est pas la représentation, la forme, la structure conscience-monde, mais ce qui peut "voir" tout cela, c'est-à-dire ce qui est à l'extérieur de tout cela.

Mais la conclusion finale que j'ai tirée pour moi-même, et qui est peut-être la découverte la plus importante de ce processus, c'est qu'il n'y a pas de "raccourci", parce que les principaux obstacles ne se trouvent pas dans le processus de la pratique elle-même, mais dans les contradictions et les bruits quotidiens. J'ai pu observer très clairement dans ce travail si concentré que lorsque le corps est tendu, ou lorsqu'il y a des angoisses, il est plus difficile de s'éloigner du moi ordinaire. Je ne peux pas formuler précisément ce qui était différent dans cette reconnaissance par rapport à la compréhension générale, peut-être plus "intellectuelle", de la même chose. C'était également différent des compréhensions que j'ai expérimentées par ailleurs d'innombrables fois, selon lesquelles le registre de l'unité intérieure est libérateur et lié en quelque sorte au registre de ce qui est "éternel et permanent".

Mais maintenant, je commençais à sentir en moi une sorte d'inclination, une volonté de surmonter les contradictions, d'y travailler dans ma vie de tous les jours. Non pas pour des raisons morales, ni en raison d'une vague compréhension intellectuelle, ni même à cause du désir d'échapper à la souffrance quotidienne, mais en raison d'un besoin réel que le Dessein a révélé par le biais de la pratique. Cela a été projeté dans le futur comme un travail continu qui fait partie de l'Ascèse. Un effort quotidien pour s'éloigner des contradictions. Cette prise de conscience était accompagnée d'un registre dépourvu d'illusions et de bruits, et projeté devant moi comme une nécessité pure et simple, comme quelque chose d'évident. Chaque action valable, chaque dépassement de contradiction est une chaîne en moins qui me maintient "attachée". Ce sentiment de disposition que je ressentais en moi était très intéressant. Comme une volonté de renoncer à "poursuivre" une fin, et de prendre chaque action comme si elle était une fin en soi. Mais le Dessein lointain, et parfois pas si lointain, qui anime tout cela, lorsqu'il est là, en coprésence, est puissant et donne à tout un sens très profond. Il peut fournir une motivation et une énergie considérables. Et ce genre de "création de quelque chose dans l'instant", « *m'emplit d'un sens joyeux* »¹⁴. C'est ce que signifie pour moi l'organisation de la vie autour du Profond et de l'Ascèse, lorsque la présence d'un Dessein puissant nous "force" quasiment à atteindre une vie d'unité intérieure.

Grâce à cette expérience d'un mois, j'ai décidé de procéder à une révision de la Discipline, d'une part, pour comparer certains pas et registres avec le processus du *Qui suis-je ?*, et d'autre part, pour les rafraîchir et les approfondir.

¹⁴ Fait référence à une phrase du chapitre X, L'évidence du sens (cf. *Le Message de Silo*).

Révision de la Discipline Mentale

J'ai travaillé pendant un mois et demi avec une routine quotidienne, en consacrant trois jours à chaque pas, avec une pause de deux jours après chaque quaternaire, et avec des échanges dans un petit groupe de 2-3 personnes.

Voici le résumé de mon expérience.

Dans le premier quaternaire, je commence par apprendre à prêter attention (prendre conscience des rêveries, des perceptions, des illusions et de la mémoire), et à la fin du premier quaternaire, j'ai l'impression d'être hors du "monde" et "à l'intérieur" de la conscience. La "réalité" se trouve déstabilisée.

À partir de ce moment, le regard observe la structure conscience-monde, la structure acte-objet, c'est-à-dire la forme mentale, et l'inévitabilité de ce cadre à l'intérieur duquel tout est "donné". À la fin du deuxième quaternaire, conscience et monde ne font plus qu'un. Identiques à eux-mêmes et l'un à l'autre. Le monde a "la forme de la conscience" et la conscience a "la forme du monde" et ils ne font qu'un. Le regard observe maintenant cette qualité permanente et inéluctable derrière les phénomènes changeants et variés.

Puis, au troisième quaternaire, il sort vers l'"inconnu". Dans un premier temps, il ne sort de la conscience-monde que pour regarder en arrière depuis la limite de ce qui "est" et de ce qui, tout en conservant sa structure fondamentale, est en mouvement constant. Au pas 10, le regard se détourne de cette limite pour aller dans "l'autre direction", vers ce qui "n'est pas". En pénétrant plus "vers l'intérieur" et en "voyant" ces deux qualités comme une seule, il surmonte également la dernière séparation et se voit lui-même. Au pas 12, après s'être identifié à lui-même, le regard "revient au monde différemment", au monde qui n'est plus différent de lui-même. Il n'y a que "ça", et "ça", c'est tout.

En cours de route, le regard, l'observateur, s'éloigne "de plus en plus profondément" du monde de la conscience et du moi, jusqu'à ce qu'il rentre chez lui et se repose dans sa source, où il embrasse tout. Ce regard n'est ni le moi ni la conscience. Le regard naïf, qui s'identifie au "moi" (d'abord aux sensations, puis à la conscience, à la forme mentale), s'éloigne progressivement, pas à pas. Les pas forcent cette séparation jusqu'à ce que, finalement, tout soit réduit à un seul centre, qui est à la fois un et tout. C'est l'EXISTENCE elle-même, l'être immobile, totalisant et éternel, le Sacré lui-même, la bonté infinie, l'absolu. S'il y a un dieu, ce doit être cela.

Observations générales sur la vision d'ensemble de la Discipline :

La révision a été inspirée principalement par l'étude du *Qui suis-je ?* et le besoin de mieux comprendre la relation entre les deux "procédés". Cette "recherche" était clairement en coprésence depuis le début, bien que je me sois exclusivement concentrée sur les pas de notre Discipline Mentale. Mais la synthèse finale et les nouvelles compréhensions

auxquelles je suis parvenue sont clairement liées à la méditation *Qui suis-je ?* et à mes récentes études. Je sens que mes expériences m'amènent à établir de nouvelles connexions, à acquérir de nouvelles connaissances, en particulier sur les thèmes du "changement de regard", du "moi", du "soi-même", du "regard intérieur". Les nouvelles compréhensions ont un impact continu, et réorganisent et restructurent de nombreux autres thèmes. Il était très important de consolider une bonne Entrée, qui soit réellement une sortie de l'espace ordinaire. Cela a consisté en une bonne relaxation, la connexion et la "fusion" avec les qualités du Guide et la clarification, pour moi-même, du pas (du Dessein).

L'échange avec les autres a été très significatif, constructif, inspirant et a facilité l'intégration. Il a été également utile de ne pas considérer ses propres traductions de l'expérience comme la "vérité absolue", puisque dans tous les cas, il ne s'agissait que d'interprétations. Parler attentivement de ces expériences si profondes, a renforcé la compréhension que lorsque "nous allons plus profondément en nous-mêmes", au-delà de la diversité des phénomènes, nous nous rencontrons. J'ai mieux compris l'importance de l'échange entre ceux qui frappent à des portes similaires.

Conclusions

L'expérience que j'ai appelée "ma propre mort", la question "*qui suis-je ?*" en tant que procédé et, enfin, la Discipline Mentale sont connectées de par la position modifiée de l'"observateur", c'est-à-dire le point d'observation ; autrement dit, le changement du point d'observation et les registres associés. Dans tous les cas, la question est de savoir qui regarde et ce qui est regardé. Le changement se produit dans cette relation.

Dans l'expérience de 2018, qui consistait à faire face à ma propre mort, le changement du point d'observation par rapport à son emplacement habituel s'est produit "spontanément". À partir d'un état de veille ordinaire, cette altération s'est produite soudainement et a perduré pendant une longue période de temps. C'était une expérience aussi suggestive que celle décrite dans le chapitre "Le soupçon du sens", dans le *Message de Silo*. La façon dont j'y suis arrivée n'est pas claire, mais elle a été conservée dans mes registres, et ceci, ainsi que le fait que j'y ai accordé une grande importance, m'a permis d'y réfléchir plus tard, de l'interpréter plus en profondeur et de l'intégrer.

L'observateur, qui s'identifie habituellement au moi quotidien, c'est-à-dire à ce qui meurt (corps, sens, souvenirs, représentations, etc.), s'est retrouvé, dans ce moment-là, à distance de tout cela. Il s'est déplacé vers un endroit d'où la totalité de toutes ces choses que j'appelle habituellement "moi" était visible. Cet "observateur" ne faisait pas partie de ce "moi" qui meurt.

Tout cela n'était pas clair au moment de l'expérience, car je n'étais pas arrivée intentionnellement à ce "point d'observation" particulier. J'en ai cependant gardé un registre assez clair, et ce registre comportait une charge émotionnelle énorme, que j'ai pu évoquer par la suite. Aussi ce registre de sens est-il resté si net que je l'ai reconnu comme quelque chose qui s'était manifesté à différents moments de ma vie. La reconnaissance de cette "familiarité" était un ancrage, et la reconnaissance de ce quelque chose dans différents souvenirs et expériences, une confirmation. Elle a ainsi acquis une sorte de permanence, ce qui me donne le sentiment que quelque chose évolue, est préservé, devient disponible de manière plus permanente.

Dans le processus avec la question *Qui suis-je ?*, en s'interrogeant sur le "moi", on s'en éloigne également, c'est-à-dire que l'"observateur" est détaché de ce qu'il se représente comme étant le "moi" à ce moment-là. J'ai découvert que par cette distanciation constante, par cette interrogation constante, par cette concentration intense de l'attention, on peut parvenir à un silence et à une quiétude et arriver à un "moment" caractérisé par une sorte de totalité, dont la traduction correspond à ce que Silo écrit à propos du regard intérieur dans ses *Commentaires (op.cit)* : « ... celui qui regarde devra se voir lui-même ».

Le procédé de l'auto-investigation est clairement apparenté à la voie mentale, à la méditation (puisque implicitement il travaille avec l'observation des actes de la

conscience), et maintenant je doute que j'aurais pu arriver à cette expérience de "collision" par la seule voie du "*Qui suis-je ?*", si je n'avais pas déjà connu les pas de la Discipline Mentale, par laquelle j'avais appris le contrôle de l'attention d'une manière beaucoup plus systématique, et qui est à la base de mon Ascèse.

Néanmoins, il m'a été très utile d'expérimenter et de reconnaître les similitudes entre ces deux voies, qui se sont renforcées l'une l'autre.

Dans la révision de la Discipline, avec les observations et les expériences déjà mentionnées en coprésence (et bien sûr après dix ans d'Ascèse), j'ai pu approfondir les registres de quelques-uns des pas, et une nouvelle synthèse est née et a restructuré mes compréhensions.

Annexes

Annexe I : Anna

Je ne me rappelle pas à quand remonte mon premier souvenir de cela dans ma vie d'adulte. Il se peut que je ne l'aie jamais oublié. Mais je sais que les rares fois où je m'en suis souvenue, les images étaient toujours imprégnées d'une atmosphère très intéressante "d'un autre monde", comme celle qui accompagne certains rêves et qui reste avec nous pendant longtemps, peut-être pour toujours, même si les images visuelles et les événements eux-mêmes s'estompent ou disparaissent complètement. En fait, pendant longtemps, je n'étais même pas sûre que tout cela avait eu lieu, pensant qu'il s'agissait peut-être d'une étrange création de ma mémoire fragile, dans laquelle des images et des registres qui, à la base ne sont pas en rapport entre eux, avaient été juxtaposés. Jusqu'à ce que je puisse enfin le vérifier en 2019, c'est plus ou moins ainsi que le souvenir a vécu en moi :

J'avais environ dix ans et j'étais assise à la cantine de l'école avec une fille du même âge que moi, Anna. Nous étions dans la même classe, mais nous n'étions pas des amies proches. Je ne sais pas s'il y avait d'autres personnes à la table ou si nous étions seules à parler, mais je me souviens très bien de l'endroit où j'étais assise et de l'endroit où était assise Anna. Elle m'a parlé de quelqu'un qui était mort. Je ne sais pas quel genre de relation elle avait avec cette personne, mais je pense qu'il s'agissait d'un proche, qui est peut-être mort en tombant d'un arbre, mais je n'en suis pas sûre. Je ne me souviens pas du tout de ses paroles, je ne sais pas ce qui a été dit. Quand je me souviens de la cantine, je vois les fenêtres en haut du mur de la salle en demi sous-sol, avec la lumière du soleil qui passe à travers. Autour de nous, des tables, des enfants qui déjeunent. Toute la scène est emplie de lumière, et je ressens quelque chose d'exaltant, de mystique, de hors du commun, qui éveille en moi une sorte de désir. La conversation portait sur la mort d'un être cher, mais il n'y a ni tristesse, ni douleur, ni obscurité dans ce souvenir. À partir de ce moment, je me souviens avoir pensé à Anna comme à une personne beaucoup plus mûre et beaucoup plus sage que le reste d'entre nous, comme à quelqu'un qui possédait une sorte de connaissance d'une grande signification dont nous autres ne savions rien, et que je désirais ardemment. Dans mon souvenir, elle est entourée d'une sorte de nimbe.

Je ne sais donc pas combien de fois et quand ce souvenir m'est revenu à l'esprit, mais j'ai longtemps douté qu'il se soit vraiment produit, que les personnages, le cadre ou les détails soient corrects dans ma mémoire. Je ne me rappelle que d'un seul incident spécifique lié à ce souvenir. Cela s'est passé en l'an 2000 (donc environ quinze ans plus tard), à l'occasion de la visite de Silo à Budapest. À cette époque, je traversais une crise très profonde dans ma vie, avec une anxiété permanente et profonde. Je me souviens d'être rentrée chez moi très perturbée après une réunion, de m'être jetée sur le lit en essayant

de me calmer. Soudain, je me suis souvenue – je ne sais pas si c'était intentionnel ou "accidentel" – d'Anna, de la cantine, de la lumière qui passait par les fenêtres, et à ce moment-là, j'ai été envahie par une paix et une tranquillité "non terrestres", et j'ai eu le sentiment que tout allait bien.

Des années ont passé et je ne pense pas avoir intentionnellement renoué avec ces souvenirs, mais peut-être sont-ils remontés parfois comme l'une de ces rares expériences extraordinaires et étranges, qui sont reliées par un fil invisible. Des années plus tard, lorsque j'ai repris contact avec une autre de mes amies d'enfance qui avait également été ma camarade de classe, je lui ai parlé de ce souvenir, au cas où elle pourrait le confirmer ou l'infirmier. Elle s'est souvenue d'Anna et m'a appris son nom de famille, mais elle n'a pu confirmer aucun autre détail de mon histoire. J'ai pris la décision d'essayer de retrouver Anna, mais je n'ai pas réussi à le faire sur Facebook jusqu'à ce que, quelques années plus tard, je recommence à chercher.

Je lui ai écrit pour la première fois en novembre 2017. Je n'ai pas reçu de réponse pendant environ un an et demi, jusqu'à ce que finalement, le 20 mars 2019, je reçoive un message d'elle s'excusant pour le délai de réponse et expliquant que malheureusement elle vérifie rarement ses messages. Bien sûr qu'elle se souvenait de moi, écrivait-elle, et aussi de la classe dans laquelle j'étais. De mon côté, je vérifiais souvent mes messages, mais cette fois-ci, j'ai également répondu avec un mois de retard, car sa lettre avait échappé à mon attention. Nous avons donc repris contact quelque trente ans après notre dernière rencontre. Après quelques premiers échanges de retrouvailles, je suis entrée dans le vif du sujet et je lui ai expliqué la raison pour laquelle je l'avais contactée : J'avais un souvenir d'elle qui me tenait à cœur, mais je ne savais pas s'il était vrai. Elle s'est montrée très intéressée en me disant qu'elle était particulièrement heureuse que j'évoque des événements d'une période de sa vie à laquelle elle avait elle-même du mal à accéder. J'ai lui ai donc fait part brièvement de ce souvenir un peu incomplet que j'avais.

Lorsque j'ai reçu sa réponse en mai 2019, je me trouvais à Punta de Vacas pour le 50^e anniversaire du discours sur la *Guérison de la souffrance*. La lettre d'Anna révélait que c'était sa sœur, de deux ans son aînée, qui était décédée à l'époque, et que notre conversation avait dû avoir lieu en 1985, lorsque, après le décès de sa sœur, elle avait été transférée de son ancienne école à la nôtre. Mais au-delà des faits et des chiffres, ce qu'elle écrivait, révèle beaucoup plus... Voici un extrait de sa réponse :

« Je ne me souviens pas de cette conversation, mais je me souviens que la perte tragique de ma sœur a provoqué une maturation incroyable de ma foi "enfantine" en Dieu, ce qui a été un grand soutien, ou plutôt, je l'ai vécu comme un soutien que je pouvais apporter à mes parents, avec la "bonne nouvelle" de la foi, en les soutenant dans leur deuil, et cela m'a donné, à moi, une grande force (combien nous sommes connectés les uns aux autres, combien nous pouvons nous aider les uns les autres, ce que nous faisons pour eux et eux pour nous de "là-haut"), c'est mystique, ou plutôt, la foi elle-même est un mystère, un secret, un don, et je l'ai reçu à ce moment-là... et aussi maintenant pendant que j'écris... Merci de l'avoir gardé et de me l'avoir rendu ! Avec amour, Anna ».

Cette lettre a eu l'effet d'un éclair pour moi. Exactement à ce moment de ma vie, un nouveau type de compréhension était en train de prendre forme en moi (que ce que j'avais vécu au moment de l'expérience dite de "ma propre mort" était quelque chose de très concret sur le plan des registres, bien qu'impossible de représenter par ailleurs, que c'était quelque chose lié au sens de la vie et que, grâce à cette reconnaissance, je pouvais découvrir qu'il était également présent dans des moments antérieurs de ma vie). Or, cette lettre en était une confirmation de plus. Le hasard du bon "timing" et la coïncidence des choses n'ont fait que renforcer le sentiment suggestif, légèrement effrayant mais bienvenu, qui tend à accompagner les expériences liées au "suspçon de sens". Ce qu'Anna avait écrit confirmait mon suspçon qu'à l'âge de dix ans, par son intermédiaire ou grâce à elle, j'avais fait l'expérience de quelque chose qui est resté en moi depuis lors sous la forme d'un vague souvenir, mais aussi d'un registre intérieur clair que je reconnais maintenant plus consciemment. Ce qu'elle m'a écrit signifiait pour moi que, à l'époque, elle avait dû vivre une sorte d'expérience extraordinaire (peut-être transcendante) à travers la mort d'un être cher (il s'est avéré qu'elle était présente à la mort de sa sœur, qui avait en effet été heurtée par un arbre sur lequel elles se balançaient), et que, d'une manière ou d'une autre, elle m'avait transmis cette expérience.

En évoquant ce souvenir, je le lui ai "rendu". Ce type de "transfert" de registres est d'ailleurs un thème fascinant qui mériterait d'être exploré. Anna a grandi dans une famille religieuse, et c'est donc le paysage chrétien qui a influencé la description de ses expériences. Pour ma part, j'ai grandi dans une famille non religieuse, cependant, en racontant sa propre expérience, cela n'a pas empêché un profond impact sur moi, et qui plus est, que quelque chose s'éveille en moi.

Bien entendu, nous avons immédiatement pris des dispositions pour nous rencontrer. Et bien qu'Anna vive en Allemagne, elle avait prévu de venir à Budapest peu après mon retour de Punta de Vacas. Comme je l'ai décrit précédemment, après mon retour, j'ai découvert, dans un état de grande inspiration, le petit livre de Ramana Maharsi intitulé *Qui suis-je ?*. J'ai lu ce court texte en une soirée et il a eu un effet profond sur moi. Le lendemain, j'étais accompagnée par la présence inspirante de tous ceux avec qui j'étais entrée en contact à la suite de cette lecture, ainsi que du désir de chercher les autres écrits de Ramana et de plonger dans l'étude de ces questions qui m'intéressaient tant.

Le jour suivant, j'ai rencontré Anna. Comme on pouvait s'y attendre, ce fut une rencontre émouvante avec une inconnue que j'avais connue étant enfant. Mais, comme c'est souvent le cas lors de telles rencontres, nous avons parlé comme si notre dernière rencontre remontait à quelques semaines. Nous nous sommes, bien sûr, raconté nos vies, et Anna a de nouveau évoqué la mort de sa sœur et ce qu'elle avait vécu à l'époque. Je lui ai aussi parlé de moi, du Siloïsme et du Message de Silo. De son côté, elle m'a dit qu'elle avait fait de nombreuses recherches depuis lors et que, bien qu'elle se considère toujours comme chrétienne, elle s'était rendu compte que dans d'autres cultures, certains thèmes étaient abordés d'une manière plus pertinente et plus accessible ; et qu'il y avait notamment un gourou indien qu'elle considérerait comme son maître (elle ne l'a peut-être pas formulé exactement ainsi) et elle m'a dit son nom.

Il existe des moments où vous savez déjà que quelque chose d'étrange vous arrive, mais rationnellement, vous ne voulez pas y croire. Dès qu'elle a prononcé le nom du gourou, j'ai eu une autre expérience fulgurante. Ces noms indiens sont si semblables pour moi, et je n'avais appris à connaître le nom de Ramana Maharshi que deux jours auparavant, de plus, je n'ai pas une bonne mémoire des noms... Mais dès qu'Anna a prononcé ce nom, j'ai su qu'elle parlait de lui. De qui d'autre aurait-elle pu parler ? C'était Anna, tout de même, cette fille avec qui ma relation est faite de moments très particuliers, même si trente ans les séparaient.

J'ai cherché immédiatement le nom du gourou sur Google, et la photo de Ramana Maharshi, que je connaissais depuis deux jours et qui avait l'air si bienveillant, est apparue sur l'écran de mon téléphone.

Annexe II

Notes personnelles détaillées de la pratique réalisée pendant un mois avec la question « *Qui suis-je ?* »

C'était inspirant. Peu importe le phénomène, la pensée, le sentiment, la sensation physique que j'expérimentais, j'essayais de me demander qui en faisait l'expérience, et de revenir à la recherche de la racine du moi. J'ai fait de même avec les phénomènes qui les accompagnent (lumière, charge émotionnelle, pensées inspirantes). Il y a deux types de sensations significatives : l'une est la déstabilisation du moi lorsque je regarde là où le moi est le plus "dense" (bien qu'il soit difficile de formuler clairement ce que je regarde) et où surgit soudain cette sorte d'"aliénation" par rapport à ce à quoi je m'identifie normalement. Il s'agit bien sûr d'un paradoxe. Le questionnement permanent est une unification très intense du mental. Et il y a un autre registre, pour l'instant vague, qui est plus expansif, quelque chose d'englobant est en train de se développer... C'est tout pour l'instant. J'ai fini inspirée.

Les choses commencent à se produire très rapidement. Je ressens de puissantes énergies dans différentes parties de mon corps, et surtout une grande émotion, comme si je sentais immédiatement la présence de quelque chose. Pour chaque phénomène, j'essaie de revenir à la question. Parfois, celui qui interroge se dissout dans quelque chose. Parfois j'arrive à des compréhensions, plutôt des intuitions, sur le fait que je ne peux pas saisir ce que je suis, je ne peux que le devenir. Ces inspirations, ces lumières, ces compréhensions, ces grands silences sont tous des traductions et des bruits, et je cherche toujours à revenir à leur racine. Qui ou quoi en fait l'expérience ?

Une fois de plus, je finis par être submergée par l'émotion. C'est un sentiment étrange, à quel point je me sens parfois proche de la présence de cette sacralité innommable que je connais et dont je ne peux rien dire. Aujourd'hui, j'ai senti que je pourrais continuer longtemps, que je pourrais peut-être rester immergée. Mais j'espère secrètement qu'elle

aura un impact sur ma vie en dehors de la méditation... c'est-à-dire qu'elle continuera à me faire avancer vers la conscience de soi.

Malheureusement, je n'ai pas pris de notes tout de suite. Il se passe beaucoup de choses, c'est la plus grande difficulté. La compréhension, les registres, les reconnaissances... et je veux les saisir.

L'expérience la plus significative a été la suivante : au moment où je me demandais à nouveau qui vivait tout cela, alors que j'étais déjà bien avancée dans l'expérience, quelque chose dans ma tête est soudain passé à un tout autre endroit. C'était comme si l'énergie s'était précipitée dans un endroit inconnu jusqu'alors et y était restée. Tous les registres ont alors changé. Il y avait ici une quiétude, un point de repos immobile. Il n'y avait rien d'autre que cet endroit. Le registre de mon corps et de tout le reste a changé. Je ne percevais ni ne sentais mon corps comme auparavant. Je ne pouvais plus m'interroger sur moi-même de la même manière, car le moi n'était plus présent de la même manière. Le lieu était "physiquement" derrière mes yeux, tout près, mais vers le centre de ma tête. Et c'était sans effort. Une sorte d'"indifférence" l'accompagnait. C'était un point de repos à partir duquel tout était différent et où il était facile de rester. Ma respiration s'est complètement ralentie, presque arrêtée. Une fois que j'ai ouvert les yeux, j'ai pu "voir" comment mes pensées commençaient à apparaître, comment mon mental commençait à structurer.

Demander qui fait l'expérience revient à approfondir le pas 10 : ce qui n'est pas, ce qui n'est pas mouvement-forme, ce qui n'est pas conscience-monde, mais ce qui n'est pas non plus rien. Cela s'approfondit encore et encore.

Puis il y a le ravissement émotionnel lors de la rencontre avec quelque chose de plus profond, de plus intemporel, accompagné du registre d'amour. Il y a tant de petites compréhensions qui accompagnent le processus, ce qui est inspirant mais aussi distrayant parce que je veux m'en souvenir après l'expérience.

Je n'ai pratiqué que brièvement, fatiguée après une journée difficile. Je ne peux pas parler de beaucoup de phénomènes nouveaux, mais les phénomènes habituels ont quand même commencé à se produire.

Au bout d'un moment, j'ai demandé qui regardait, et il y a eu une telle concentration dans l'œil, ou derrière l'œil, que quelque chose s'est ouvert à cet endroit. Je continue à avoir le sentiment qu'il y a tellement de petites reconnaissances pendant le processus que je suis obligée de les écarter pour pouvoir continuer le processus.

Avant l'exercice, je charge le Dessein et je fais une demande et un remerciement à la fin. Aujourd'hui, les deux ont été très clairs. J'ai demandé l'expérience de reconnaissance. J'ai

l'impression d'approcher quelque chose de très direct avec cette pratique, mais le chemin est plein de paradoxes.

Hier, c'était le premier jour où je n'ai pas fait l'exercice du tout. Mais aujourd'hui, je m'y suis remise et j'ai eu beaucoup de mal à commencer, je pensais que je n'arriverais même pas à poser la question avec du sens, que je me contenterais de la répéter machinalement. Puis il y a eu un tournant, lorsqu'une vache a beuglé à côté et que j'ai demandé qui était celui qui l'avait entendu. À partir de là, les choses ont semblé aller beaucoup plus vite. La vérité est qu'une fois que cela commence, tout est très inspirant et il est difficile de rester concentré à cause des émotions fortes.

D'un côté, il y a ce grand silence qui se trouve dans un "endroit spécifique" de la tête, derrière l'œil, ce n'est pas une immersion profonde, mais à une limite. C'est ce que j'ai appelé le point de repos, il est plus facile de se maintenir à cet endroit, et l'effort est moins important que lorsqu'on essaie d'y revenir encore et encore. Ce lieu est accompagné de registres merveilleux. Et maintenant j'ai compris que le "moi" revient, comme des ondulations à la surface d'un lac lisse, il commence à structurer, à représenter des choses, mais de temps en temps, le questionnement révèle quelque chose d'immuable, d'éternel, de très familier... et pendant un moment je sens que ces deux-là ne se contredisent pas. Rien ne contredit rien. Et cela soulève la question, profonde et réelle, du Dessein de l'humanité. Quel est le Dessein de la conscience ?

Ô, sois mon monde. Remplis complètement mon monde. C'est ce que je souhaite plus que tout. Je veux te voir dans chaque personne et chaque regard, dans chaque couleur et chaque forme, dans chaque mouvement et chaque son.

Aujourd'hui, j'ai eu plus de mal à calmer mon mental, il n'arrête pas de chercher de nouveaux objets, le prochain pas dans ma "to-do list"... c'est comme s'il voulait posséder, toujours pour attraper le prochain objet. Et pourtant, d'une manière ou d'une autre, il semble qu'un chemin se dessine toujours plus clairement à travers cette question. Lorsque je parviens à me demander « Qui suis-je ? », tout s'apaise, ma respiration s'amplifie et des registres familiers et inspirants émergent.

Je comprends de mieux en mieux pourquoi il est si important d'être conscient dans ce processus (même s'il y a beaucoup de questions et de contradictions apparentes), de se poser encore et encore la question « Qui fait l'expérience », de ne pas se laisser distraire. Je ressens presque toujours une grande inspiration. Des paysages que je connais, un sentiment d'espace, de libération... et bien sûr, je me demande toujours qui ressent cela. Ce point dans la tête semble avoir une grande importance, c'est le "point d'éveil". Ce n'est pas une immersion dans le monde intérieur ou extérieur, mais il se trouve à un endroit précis. Comme s'il était à la frontière des deux [mondes]. Je suppose que c'est de cela que parle Silo dans ses Notes de Psychologie¹⁵, de la localisation du point d'observation, de la localisation du Moi, etc. Cela mérite d'être étudié. C'est une source d'inspiration incroyable pour moi.

¹⁵ Silo, *Notes de Psychologie*, éditions Références, Paris 2011 ?

Je "masse" mon mental pendant un long moment, me nettoyant intérieurement pour obtenir le calme nécessaire. Je ne travaille que brièvement avec le dessin. Ensuite, il y a la phase difficile qui consiste à concentrer mon attention dans la bonne direction. Cela demande beaucoup de tentatives, il faut y revenir encore et encore. Dernièrement, j'ai remarqué que les tensions physiques font qu'il est plus difficile de "détacher" le moi du corps. En particulier, les tensions du visage donne un fort sentiment d'identité. Je l'observe et les relâche.

Puis il y a un point de ravissement, qui est maintenant si puissant que je ne peux pas continuer le travail. Je demande à nouveau qui ressent cela, et l'attention, jusqu'alors très concentrée, s'élargit tout à coup, devient plus étendue, la "base de tout" apparaît, et dans ce registre amplifié, je comprends soudainement que ce que je cherche n'est pas un objet... « Cette conscience qui seule reste, cela je suis ». C'est une reconnaissance tellement énorme maintenant qu'elle me distrait. Il faut s'y habituer. Cela apporte un bonheur et une gratitude immenses.

Ce matin, j'ai commencé avec beaucoup d'énergie. Autrement dit, il y avait de l'excitation, beaucoup d'énergie dès le début, qui devait être "apprivoisée", mais qui était disponible d'une manière ou d'une autre (c'était après une matinée un peu difficile et anxieuse). Lorsque j'ai finalement réussi à concentrer mon mental sur la question, je me suis retrouvée assez rapidement dans ce grand espace calme et lumineux qui devient peu à peu familier, où il y a une sorte de point de repos. Et puis il y a eu un de ces moments assez choquants, profondément bouleversants, où j'ai posé à nouveau la question : Qui expérimente cela ? Qui suis-je ? Alors, quelque chose comme ceci s'est produit : ce n'était pas moi qui demandais qui j'étais, c'était "ça", ou plutôt c'était moi qui demandais pendant un moment, mais ensuite ce n'était plus moi, et il y avait "ça", et il m'a semblé comprendre que "ça" était "ça" depuis le début, et que non seulement "ça" était celui qui avait posé cette question, mais que toutes les questions et tous les actes de conscience venaient de "ça". J'ai été profondément choquée et j'ai reconnu que c'était "ça" depuis le début. Et "ça" m'a regardé en retour. C'est cette sensation lorsque vous regardez quelque chose pendant longtemps, que vous essayez de vous concentrer, de voir quelque chose, mais que tout est flou, et que tout à coup vous voyez quelqu'un ou quelque chose qui vous regarde de près et que vous réalisez que vous le regardiez depuis le début, mais que vous ne l'aviez pas reconnu. « Je suis qui je suis »... m'est immédiatement venu à l'esprit, et ce que j'ai ressenti s'apparente peut-être à ce que Rudolf Otto appelle le "mysterium tremendum", le sentiment d'un terrible mystère, parce qu'il y a vraiment quelque chose de terrible là-dedans.