



Rupert Spira: De la Transparence des choses

« En tant qu'apparence, chaque objet est limité. Par exemple le corps-esprit est limité en tant qu'apparence, mais en réalité, la substance de cette apparence est la Conscience elle-même et en tant que telle, il n'a aucune limite.

Du point de vue de l'ignorance, la Conscience semble prendre les qualités du corps-esprit, c'est-à-dire qu'elle semble devenir personnelle et limitée.

Du point de vue de la compréhension, notre vrai corps et notre vrai mental sont la Conscience elle-même, impersonnelle et illimitée.

Rien n'est présent dans la Conscience en dehors d'elle-même. La Conscience est vide de contenu objectif, de quoi que ce soit qui n'est pas elle. Lorsqu'un objet apparaît, c'est la Conscience qui prend la forme de l'objet. La Conscience connaît l'objet, en étant cet objet. Être cet objet est une façon de se connaître. La Conscience ne peut jamais connaître un objet, elle peut seulement se connaître. Avant l'apparence de tout objet, la Conscience est telle qu'elle est.»

quelques phrases tirées de "The Transparency of Things"

On devrait permettre à la recherche de suivre son cours, car c'est dans la dissolution et non dans la frustration de la pensée que la Conscience est révélée, que la Conscience se goûte elle-même.

La recherche ne trouve jamais ce qu'elle cherche. Elle se dissout.

Du point de vue du mental, c'est la fin de la recherche, plutôt que son accomplissement, qui apporte la révélation de la Présence.

Du point de vue de la Réalité, c'est l'expérience de la Conscience qui se reconnaît, qui met fin à la recherche.

Toutefois, cela ne doit pas être pris comme un encouragement à stopper la recherche. Au contraire, cela doit être pris comme une indication à laisser la recherche suivre son cours, et explorer complètement ses propres limites.

C'est alors seulement que le mental touche à sa fin naturellement dans la Compréhension. Cette Compréhension est l'expérience de la Conscience se re-connaissant elle-même.

Le mental ne trouve pas la Compréhension. Il meurt en elle.

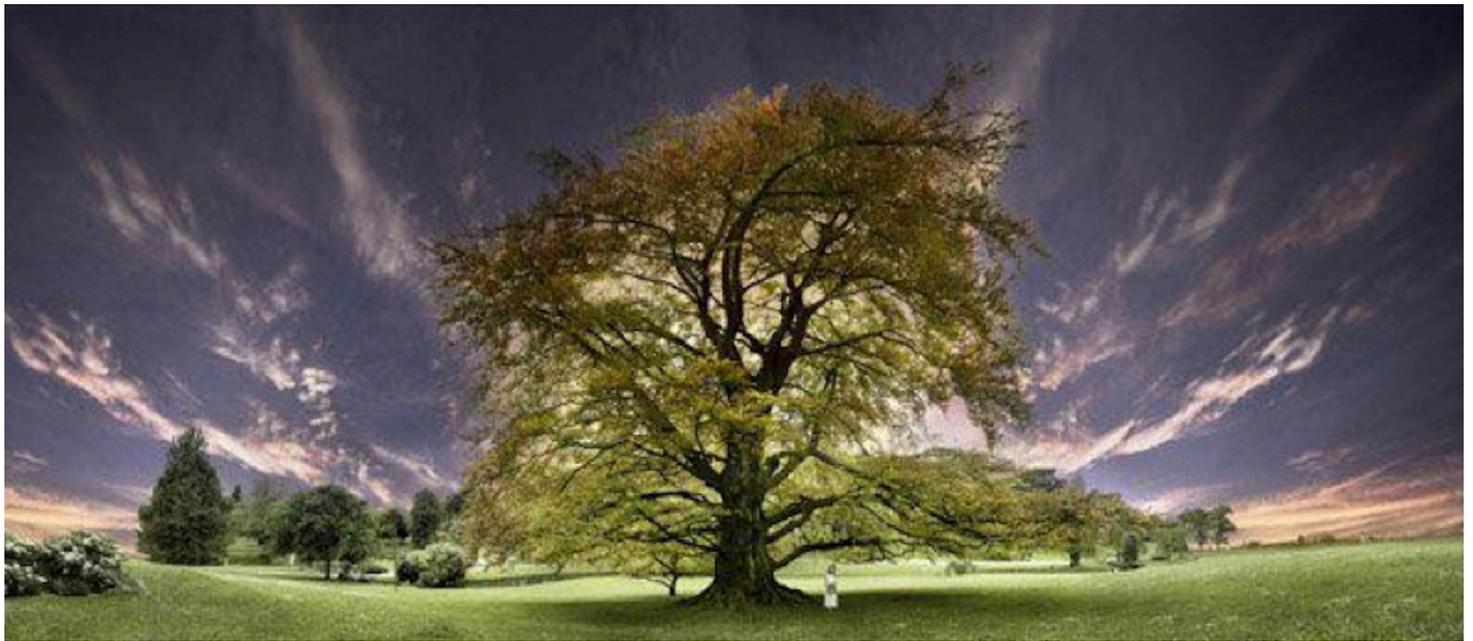
Les objets n'apparaissent pas dans la Conscience, ils apparaissent en tant que Conscience. La Conscience n'est pas seulement témoin de chaque expérience, elle s'exprime à travers chacune d'elle.

Tout ce qui est expérimenté l'est par, dans et en tant que Conscience.

La Conscience est témoin, expérimente et s'exprime elle-même à chaque instant, et lorsqu'il n'y a pas d'objet présent, elle reste ce qu'elle est toujours.

C'est tout ce qui existe.

La Présence. Cela.



Rupert Spira : Le "Rappel de Soi"

Question d'Anand : Si toute ma vie est une construction mentale, un rêve éveillé, qu'est-ce donc que s'éveiller ?

Rupert: Toute la vie n'est pas une construction mentale. Une construction mentale (c'est à dire: pensées, sensations et perceptions) apparaît, elle est faite de ce qui est vraiment et éternellement vivant, la Conscience.

Q: Qui s'éveille ?

La Conscience est toujours déjà éveillée, ou plus exactement : l'éveil ou la conscience est une de ses "qualités". (L'êtreté et la joie sont deux de ses autres "qualités")

La Conscience prend parfois la forme d'une pensée, qui s'imagine elle-même limitée à un corps particulier. C'est comme si vous vous mettiez le costume du Roi Lear et ce faisant, vous oubliez que vous êtes Anand.

Avec cette pensée, la Conscience semble oublier sa propre nature illimitée, et semble devenir une entité séparée, une personne.

Une fois que cette identification a pris place, la plupart de nos pensées, sentiments et activités viennent de et expriment cette croyance et sensation d'être séparé, localisé et limité.

Parce que la joie inhérente à la Connaissance de notre Etre, est perdue lorsque nous l'oublions, la "personne" apparente qui résulte de cette identification, est dans un état perpétuel d'insatisfaction et de recherche.

En d'autres termes, c'est la "personne" apparente qui est insatisfaite, qui recherche, qui souhaite s'éveiller à sa vraie nature.

Toutefois cette "personne" n'est elle-même que le voile apparent de sa propre identité (la Conscience).

La "personne" ne peut s'éveiller, car elle n'existe qu'en tant que pensée. Comment une pensée, une illusion peut-elle s'éveiller ?

Le Roi Lear ne peut s'éveiller, car il n'est qu'un costume que porte Anand. Un costume ne peut s'éveiller.

Toi, Anand, es déjà éveillé. C'est-à-dire Toi, la Conscience, qui voit ces mots, est déjà et toujours éveillé. Simplement Elle s'est perdue dans les objets et a ainsi oublié en apparence son propre Soi.

Tout ce qui est nécessaire, c'est de se "rappeler soi-même" de nouveau.

Ce que vous appelez l'Eveil, c'est la vision claire de votre vraie nature et en conséquence la non- existence de la personne séparée.

Ce qui est toujours éveillé, est toujours éveillé. Ce qui n'est pas éveillé ne peut s'éveiller.

Q: Eveillé à quoi ?

A soi-même.

Dit autrement, ce qui semble être quelque chose appelé : "L'Eveil" pour la personne apparente, pour la Conscience c'est simplement être, comme elle est toujours.

Nous pouvons donc dire que l'Eveil est la reconnaissance directe de la Conscience ou le rappel de son Etre propre. Anand est le nom qui est donné à cette expérience. Vous êtes cela.

Je peux ajouter que ce qu'on appelle l'Eveil ou Illumination ou Compréhension, qui est toujours soudain (mais pas nécessairement instantané) est dans la plupart des cas, suivi par ce qu'on pourrait appelé "la Réalisation de Soi", dans laquelle l'expérience du corps, du mental et du monde est progressivement vécue comme imprégnée et saturée par la "substance" lumineuse et connaissante de la Conscience.





Rupert Spira : Transparent et lumineux... Exploration

Q: Dans votre livre* page 167-168 vous dites: "Dans la connaissance de "Je suis", la Conscience et l'Être sont un. Lorsque cela est connu, le mental, le corps et le monde deviennent transparents et lumineux. Ils brillent de la Présence, en tant que Présence."

R: Le monde est fait seulement de vision, d'écoute, de toucher, de goûter et de sentir. Appelons cela percevoir.

Percevoir est fait de mental, et le mental est fait de Conscience.

La Conscience n'a aucune couleur d'elle-même, et le monde (c'est-à-dire percevoir) est fait seulement de cette Présence sans couleur, et on en parle parfois comme étant transparent.

La Conscience est la lumière qui illumine toute expérience, et comme il n'existe pas d'autre substance à notre expérience du monde autre que cette Conscience lumineuse, le monde est connu pour être lumineux, fait de la lumière de la Connaissance.

La Conscience illumine le monde apparent et sa lumière est aussi la substance de ce qu'elle illumine et connaît. En d'autres mots, la Connaissance du monde et l'Existence du monde sont faites de la même substance transparente et lumineuse.

Q: page 191 vous dites "... notre expérience actuelle du corps est sans poids, transparent, lumineux, vaste, ouvert, accueillant, sans limites, sans définition..."

R: Le corps est habituellement considéré comme un récipient de peau, rempli d'objets solides tels que les organes, les os, etc.

Mais fermez les yeux un moment et allez directement à l'expérience présente du corps. Prenez une sensation à la surface du corps, la peau, et aussi la sensation de quelque chose "à l'intérieur" du corps, par exemple les picotements derrière les yeux.

Expérimentez-vous une sensation à l'intérieur de l'autre ? Non ! Les deux sensations sont expérimentées "à l'intérieur" de la Conscience.

Voyez très clairement que dans votre expérience, ce n'est pas la peau qui héberge les différentes parties du corps, mais la Conscience qui héberge toutes les sensations que nous appelons le corps.

En d'autres termes, la Conscience est notre véritable corps. Voyez clairement que toutes les sensations que nous considérons habituellement comme appartenant à notre corps, sont en réalité libres, flottant dans l'espace sans limites, sans contours de la Conscience.

Voyez que vous êtes la Conscience. La Conscience est le véritable corps, le véritable récipient de toutes choses et tout est constitué de sa substance transparente et lumineuse.

La Conscience n'a aucun poids et si nous allons profondément dans la sensation de poids, nous ne trouvons là qu'un ressenti. Quel est le poids d'un ressenti ? Ne pensez pas à tout cela, ce n'est pas de la théorie. Allez à l'expérience, dénuée de toute interprétation.

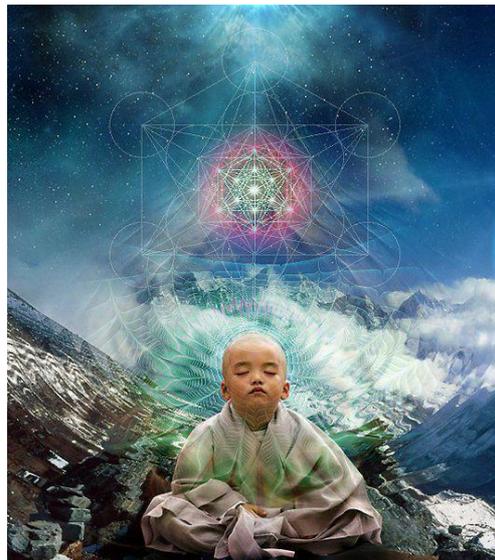
Touchez quelque chose qui semble solide et tout ce que vous trouverez c'est le ressenti du toucher. Quelle est la solidité de ce ressenti du toucher ?

Les yeux fermés, et vous référant seulement à la sensation, imaginez-vous en train de dessiner l'expérience du corps sur une feuille de papier. C'est-à-dire dessinez les picotements, la masse informe des sensations que nous appelons le corps. A quoi ressemble le dessin ? Simplement un ensemble de points informes, très espacés dans l'immense espace blanc de la feuille... pas de limites, pas de lignes, pas de densité, une simple galaxie de très fines sensations flottant dans l'espace blanc de votre Présence.

Voyez que cet espace de la Présence est grand ouvert. Il dit "Oui" à tout. Il accueille toute chose. En fait, c'est plus que cela, il aime toute chose. Au final, il est intimement un avec chaque chose.

Tout ce qui est nécessaire est de démarrer avec l'expérience directe, pas un concept, une image ou un souvenir du corps, mais l'expérience brute et non filtrée. N'essayez pas d'en faire quoi que ce soit avec le mental.

Fermez les yeux et allez avec l'innocence de l'enfant, à l'expérience brute du corps. Contemplez simplement votre expérience présente, dénuée de surimposition et d'interprétation, sa nature se révélera d'elle-même.





Rupert Spira : le monde apparaît en moi...

Q : Nisargadatta a dit: "Pour vous, vous apparaissez dans le monde. Pour moi, le monde apparaît en moi." Si quelqu'un comprend cela, c'est la fin de l'histoire...

R : Si c'est pour vous la fin de l'histoire, je le respecte et ce qui est dit ici peut être sans intérêt. Toutefois, pour ceux qui comprennent par leur propre expérience, que le monde apparaît en eux et pourtant continuent à se demander ce qu'est réellement ce monde qui apparaît, il y a plus à dire à ce sujet.

La formule "le monde apparaît en moi" est vraie dans la relation avec la croyance précédente que le monde apparaît à une distance et en dehors de moi-même (et c'est sans doute dans ce contexte que Nisargadatta l'a utilisée).

Toutefois ce n'est pas la compréhension finale.

Il y a encore une dualité subtile dans cette déclaration, entre le monde qui apparaît, bien qu'en moi en tant que Conscience, et la Conscience elle-même.

La contemplation plus profonde de l'expérience révèle qu'en fait rien arrive ou apparaît dans la Conscience. D'où cela viendrait-il et de quoi cela serait-il fait ?

Le "monde" est simplement la croyance, qu'il existe quelque chose d'autre que la Conscience, qui apparaît de temps à autre. Cependant si nous partons à la recherche de ce monde, de quelque chose qui apparaît et disparaît, nous ne trouvons rien.

Notre expérience, qu'elle soit reconnue ou non, est toujours celle d'une substance éternellement présente, homogène et ne changeant jamais, qui est à la fois connaissance et présence.

C'est tout ce que nous sommes, tout ce que nous connaissons et tout ce que nous aimons. Nous, cette Présence, ne bougeons jamais, ni ne changeons, n'allons nulle part et ne faisons rien. Nous sommes toujours à notre place, en ce lieu sans lieu de nous-même.

Nous demeurons simplement tel que nous sommes, et parfois cela semble être coloré, pour ainsi dire, par le goût du thé, le son d'une conversation, l'image de la rue et des voitures, l'aéroport de

San Francisco, le gris du ciel Londonien, la texture des draps, l'image d'un rêve, le "néant" du sommeil profond et puis l'email d'un ami...

Dans ce lieu sans lieu, rien n'apparaît à l'intérieur de la Conscience. Il n'y a pas de monde, d'autres ou d'objets, en tant que tels. Je, la Conscience, suis la seule substance de tout (mais il n'y a pas de "tout"), et chaque chose apparente est moi-même prenant la forme apparente des goûts, des sons, des vues etc... mais étant toujours et seulement moi-même. Ayant vu clairement qu'il n'y a pas de monde, d'objets ou d'autres en tant que tels, nous nous interrogeons alors sur ce qu'est la Conscience, cette substance unique. Pour lui donner un nom, nous devons l'objectiver, même si ce n'est que légèrement. Nous en faisons quelque chose... Nous sommes de retour dans la dualité.

Donc lorsque l'idée du monde s'écroule dans l'expérience, l'idée de la Conscience s'écroule également. S'il n'y a pas d'objet, il ne peut y avoir de sujet. S'il y a un sujet, il doit y avoir un objet. Ainsi même dans l'idée de l'Un, la dualité est implicite. L'Un est un de trop.

Nous réalisons alors combien les maîtres anciens étaient sages. Ils ne parlaient pas de l'Un. Au plus, ils disaient "non deux"...

Le mental ne peut aller plus loin que cela. Nous terminons en silence. Pas un silence qui est une absence de son, mais ce qui est avant l'absence ou la présence de son, ou pour élargir le champ, avant et au-delà du mental, du corps et du monde. Et pourtant, lorsque le mental, le corps, et le monde semblent apparaître, c'est seulement ce silence qui est connu. Le concept "Je", ou la Conscience, est le premier à apparaître et le dernier à disparaître. Il y a une bonne raison pour cela : c'est la seule "chose" qui soit "réelle" et donc la seule chose qui mérite vraiment une conceptualisation.

En fait, nous réalisons que tous les noms et tous les mots sont en réalité les noms de baptême de la Conscience, les noms qui semblent la qualifier. Le thé, les sons, la rue, les voitures, l'aéroport, le ciel... C'est sans nom, mais c'est appelé par tous les noms.

Donc d'une certaine manière, nous sommes de retour là, où nous avons commencé, par l'expérience pure. Tout est de nouveau très simple. Penser et contempler la nature de la réalité a fait son travail, est arrivé à sa propre fin. Nous nous retrouvons dans la rue, en quelque sorte, au coeur de toute expérience, en tant qu'amour, libre de prendre la forme de toute expérience et pourtant indépendant d'elle, nous nous retrouvons en tant que la paix elle-même.

