

## Introduction

En bonne logique, le XXI<sup>e</sup> siècle s'inscrit dans la continuité du XX<sup>e</sup>. Les infortunes du passé continuent à nous nuire et les conditions du changement sont encore à inventer. Notre esprit embrouillé qui supporte encore trop le poids des mémoires cherche toujours l'impossible dans l'imaginaire ou l'abstraction. Cette fuite est une erreur sans doute, car au cœur de notre conscience, au-delà du voile de notre confusion, se trouve un vrai trésor à découvrir, et pour cela, le pragmatisme est plus utile que n'importe quelle théorie, aussi subtile soit-elle.

La conscience, faculté de connaître notre propre réalité, contient l'essentiel – elle est l'essentiel. En l'examinant soigneusement, nous pouvons y discerner le monde : celui des idées, des désirs, des ambitions, celui des rêves, des folies et de la raison. Mais en fouillant davantage, on peut y découvrir bien plus... un espace silencieux et éclairé, hors des mots qui luttent entre eux, créant l'inconscience.

Si nous voulons nous comprendre, connaître le monde dans lequel nous vivons et surtout être heureux, il n'est pas indispensable de faire plusieurs fois le tour de la planète ou encore d'étudier à fond tous les ouvrages de psychologies, ni non plus, d'accumuler les connaissances scientifiques ou philosophiques – nous avons tout ce qu'il faut – pour apprendre, en nous. Tout est inscrit dans nos mémoires. Le phénomène le plus proche de nous, la conscience, contient l'histoire de l'homme : ses tracas, ses égarements et aussi ses progrès. En elle, il y a toutes les horreurs, toutes les haines du monde, mais aussi l'amour.

Par la méditation, nous pouvons accéder à la conscience, sortir de l'influence suggestive des mots et enfin créer notre vie. Pratiquée depuis cinq mille ans au moins, elle a permis à de nombreuses personnes de s'éveiller. Alors pourquoi pas nous ?

Mais il serait peut-être judicieux et surtout profitable de ne pas tarder pour agir, la petite flamme de lucidité qui nous reste pourrait s'éteindre, et demain il sera peut-être trop tard ! Nos capacités de discernement pourraient être emportées par le flot d'ignorance qui s'écoule. Toutes les minutes, toutes les secondes sont précieuses pour profiter de la moindre expérience et tourner notre regard vers nous. Sinon, bientôt, l'usure du temps et le poids de la mémoire auront diminué nos forces, et l'innocence qui nous reste, nécessaire à toute transformation aura disparu. Nous aurons alors perdu toute chance de mûrir.

L'ignorance dont nous sommes victimes et dont nous pouvons observer les effets négatifs dans la vie n'apparaît pas vraiment dans les livres et dans les mémoires de nos ordinateurs, même s'ils en ont une trace indélébile en tant que créations humaines. Elle est au centre même de la pensée. C'est là qu'il faut en trouver l'origine. Un mécanisme mental en est la cause principale – un mécanisme très banal.

De même qu'un objet engendre par sa forme son complément spatial, toute chose crée son contraire par le seul fait d'exister. Tout système a son anti-système. Toute idéologie voit naître un jour son idéologie contraire. En particulier, le seul fait d'affirmer une idée permet la formulation automatique de l'idée opposée ; c'est mécanique. L'esprit crée la dualité stupidement et machinalement. Par exemple, dire qu'une chose est normale, suggère aussi l'anormalité ; affirmer la vérité, c'est introduire implicitement le mensonge ; parler de la beauté c'est sous-entendre ce qu'est la laideur ; montrer la confusion c'est induire l'idée d'ordre et inversement... Les mécanismes dualistes

sont au centre de la pensée et font qu'entre les individus, coexistent presque toujours des principes, des conceptions, incompatibles, qui inconsciemment ou non nous divisent. Par la contradiction systématique ou l'émotion inverse, ou même, par l'argumentation logique contradictoire savamment construite, l'esprit dualiste montre une présence discrète et perturbatrice. L'ignorance fondamentale est l'ignorance de la dualité.

À cause d'elle et par elle, le monde est déchiré par les mots qui hachent la vie, la découpent, en une infinité de parcelles. Les expressions, "j'aime", "je n'aime pas", "c'est laid", "c'est beau", "c'est à moi"...les jugements hâtifs, les opinions irréfléchies sont des facteurs de segmentation de la conscience. Mais c'est aussi le cas des idéologies politiques, philosophiques ou religieuses, qui partitionnent physiquement et mentalement le monde et créent le désordre et la violence que l'on observe quotidiennement. La dualité est la bombe à fragmentation de la pensée.

À cette ignorance s'ajoute un autre processus tout aussi discret et pénétrant, l'attachement : aux objets, aux personnes mais aussi aux idées et à nous-même, bien sûr. Cette inclination en apparence naturelle ou instinctive est un mécanisme pervers et limitatif – une maladie de l'esprit. Partout, celui-ci est présent. Dans les inconscients collectifs, on trouve depuis longtemps des attachements aux mythes, aux croyances, aux nationalismes, provoquant des identifications antagoniques et utilisables. Il est bien plus aisé d'influencer des êtres conditionnés que des gens libres !

Les deux phénomènes combinés, dualité et attachement, permettant aux émotions conflictuelles de s'exprimer, et même, les facilitant, participent à nos divisions, nos conflits intérieurs ou extérieurs, ce qui est la même chose.

En dehors des processus dualistes et d'attachement dont on vient de voir la complexité et la diversité, qu'est-ce qui obscurcit encore la conscience au point qu'elle oublie, même parfois, sa propre existence ? Qu'est-ce qui la perturbe et la prive d'une réelle liberté ? Essentiellement deux phénomènes importants :

-d'une part, le désir ou la peur (les deux sont liés) que nous ne contrôlons pas, et qui nous entraînent souvent là où nous ne voudrions pas aller – ou au contraire, là où nous souhaiterions trop facilement aller.

-et d'autre part, notre "empaquetage" psychologique et social dont la plupart du temps nous ignorons même la vigueur, car nous vivons avec lui, comme s'il était une vérité, notre vérité, alors qu'en réalité, il n'est qu'un mensonge.

Ces deux phénomènes ont dans nos vies des effets complexes générateurs d'inconscience. C'est pourquoi, il convient d'y remédier le plus rapidement possible et d'y consacrer toute notre attention.

Alors que tous les conditionnements doivent être éliminés totalement par la perception de leur fausseté, l'énergie du désir ou celle de la peur doit être gérée ou transformée car celle-ci ne se perd pas.

Face à ces deux "maux", les "thérapies" ne sont donc pas les mêmes. Dans les deux cas, un travail méditatif préparatoire est essentiel, mais une fois éliminée la structure mentale erronée qui est en nous – ce qui n'est déjà pas si simple – la gestion des désirs ou des peurs demande une attention encore plus fine et la recherche d'une énergie secrète, au cœur de la conscience, – énergie qui peut nous transformer.

Dualité, attachements, désirs, craintes et conditionnements semblent donc au centre de nos problèmes et de nos tracas, par le fait même, qu'ils occupent complètement l'esprit et le trouble., Comment être plus lucide ? Comment percevoir clairement les effets nocifs de notre

impéritie ? telles sont les questions fondamentales que nous devons nous poser avant tout autres, puisque toute l'activité humaine en dépend. Paradoxalement, le seul moyen efficace dont nous disposons est l'erreur ou l'illusion, ce qui revient au même.

Voir la fausseté de l'erreur ou du rêve et la véracité du fait, c'est apprendre et apprendre c'est être plus conscient. Ainsi, l'observation libre et régulière de la conscience par elle-même ne tarde pas à porter ses fruits. Une prise de conscience instantanée sur la manière dont nous vivons peut nous changer complètement, un espace vide de pensée créant la remontée d'une expérience passée enfouie dans les abîmes de notre inconscient peut être une vraie libération, une attention intense et éclairée sur nos habitudes mentales peut permettre à l'esprit de se s'ouvrir.

Après chaque mécanisme mental élucidé, une transformation s'effectue naturellement. Même si souvent, la complexité des situations requiert un "travail" de réadaptation, une pratique méditative prolongée s'avère être rapidement bénéfique et grâce à l'approfondissement de la conscience qu'elle génère, elle peut donner une signification à notre vie. Je ne vois pas d'autre sens à l'existence que celui de s'éveiller chaque jour un peu plus, car en aucun cas, s'agenouiller devant des concepts, subir le poids des passions ne peut nous sauver de nos infantilismes.

Même si depuis toujours, en occident, nous cherchons, en tâtonnant des solutions à notre ignorance, nos efforts n'ont porté pratiquement que sur l'étude du monde qui nous entoure, notre coquille familiale, la société, l'univers. Les sciences, la logique, les technologies se sont développées, alors que la conscience était négligée. Jamais nous n'avons vraiment cherché où il fallait, c'est-à-dire en nous et par nos propres moyens.

La science, d'ailleurs, se développerait-elle indéfiniment – et elle le fera sans doute – qu'elle ne libérerait pas pour autant totalement l'homme de son inconscience, et

comment pourrait-elle le faire ? Son domaine étant limité au monde objectif, elle ne peut toucher l'univers du sujet.

Aucune drogue, aucune technologie ne peut donner à l'homme la maturité dont il a besoin. La libération de la conscience, par la dissolution de son noyau dur (l'ego), est le résultat d'une évolution personnelle, d'un cheminement intérieur qui nécessite le retour à une certaine forme d'innocence, condition indispensable à une métamorphose encore plus profonde.

Le monde est perçu par la conscience et contrôlé par elle. C'est en elle que se forment les images mentales de ce que nous appelons la "réalité" ou "le monde". C'est aussi en elle que les objets, le mouvement, le temps et l'espace lui-même, trouvent leur sens. Tout se fait par la conscience, rien n'existe sans elle. Et, comme tout le monde en dépend, que ce soit, l'homme de science, le philosophe, l'homme politique ou le citoyen moyen, tous, ont intérêt, s'ils ne veulent pas être leurrés par elle, à l'observer et à la clarifier.

Car partout où il va, et quoi qu'il fasse, l'homme emporte sa conscience avec lui (ou plutôt c'est elle qui le conduit) et selon qu'elle est saine ou déséquilibrée, il crée l'harmonie, ou au contraire, le désordre. Personne ne peut et ne doit l'ignorer : ni le citoyen perdu dans sa tâche, ni le savant qui étudie l'univers à travers elle, d'ailleurs, ni le chef religieux qui dicte, selon lui, aux autres, le bon comportement, encore moins le politicien qui décide froidement de faire la guerre pour envahir un pays, au nom d'une idéologie ou d'un Dieu. Sans connaître sa conscience, l'homme ne sait pas ce qu'il fait, et tout ce qu'il entreprend a une chance sur deux, théoriquement, d'être bénéfique et utile, donc, avec la même proportion, d'être nuisible et inefficace.

Dans tout l'ouvrage, le mot, conscience n'est pas limité à sa signification morale (connaissance du bien et du mal), le sens qui lui est donné est très large. La conscience n'a

pas seulement la faculté de connaître ou de représenter en nous le monde, l'univers, les formes physiques ou mentales, les concepts et les productions intellectuelles et psychiques, elle a surtout la possibilité de se reconnaître (elle-même), et dans son essence absolue, hors de toute pollution mentale, elle est alors simplement attention, pure vigilance.



## **Les Obstacles à la lucidité**

S'attacher à une idée ou à l'idée contraire, c'est exactement la même chose pour la conscience, à savoir, une pensée qui la recouvre et qui l'obscurcit. La simple vérité est au-delà des opposés, là où les mots s'effacent.



La plupart de nos problèmes sont virtuels, fictifs. Passions, rivalités, jalousies ou ambitions en sont les causes. Un désir ou une émotion, par exemple, joue le rôle d'un leurre, phénomène mental ou image qui trouble la conscience, l'aveugle et l'entraîne vers une multitude de complications et de situations inextricables mais que la méditation permet de reconnaître. Nous passons notre vie à lutter contre des difficultés imaginaires que nous avons inventées par ignorance, ou tout simplement par maladie, ou encore en reproduisant mécaniquement ce que nous avons vu faire. Le fait d'observer calmement l'illusion qui en est la cause, c'est-à-dire, de la voir nettement, et de comprendre clairement que c'en est une, permet de ne pas s'y accrocher. Mais ce n'est jamais ce que nous faisons, nous nous laissons emporter par elle.

Voir la fausseté de l'artifice mental est liberté. C'est pourquoi, tous les sages ont expliqué l'importance de se connaître soi-même, donc d'être conscient. Et pour cela, il est indispensable d'y consacrer du temps, de laisser un peu de côté ses soucis et objectifs personnels pour plonger au cœur de sa conscience, et apprendre.

### **Conscience de soi et connaissance de soi.**

Un des sujets du Baccalauréat de Philosophie de l'année 2003 était :

“Prendre conscience de soi est-ce devenir étranger à soi ?”. On verra que pour celui qui pratique la méditation, une telle dichotomie, “étranger” et “soi” n'existe pas. Car celui qui s'observe est encore lui-même sauf si