

L'Advaita Vedanta est une école de philosophie védique, qui donne une interprétation unifiée de la réalité, appelée non-dualité. La citation suivante de Robert Adams, enseignant spirituel, résume parfaitement l'enseignement de l'Advaita Vedanta:

"Il n'y a pas de corps, pas de 'je', pas de moi. Il n'y a personne pour s'éveiller. Lorsque le moi n'existe plus, il n'y a absolument personne pour connaître l'éveil. Cette personne repose dans sa véritable nature, rien, absolument rien... Il n'y a pas de 'vous' tel que vous l'entendez. L'apparence de 'vous' que vous pensez être, est fausse. C'est pour cela que je dis que tous vos problèmes, toute votre confusion à laquelle vous êtes attachée, toutes vos inquiétudes, toutes vos attentions et toutes vos émotions n'existent pas. Elles n'ont jamais existé et elles n'existeront jamais. C'est le jeu de Maya, Leela, l'illusion. Personne dans cette pièce n'existe. Il n'y a pas de 'vous' et il n'y a pas de 'moi'. Il n'y a que le SOI et lorsque le (petit) soi réalise qu'il est le SOI, il n'est plus le (petit) soi, car il n'y a jamais eu de (petit) soi pour commencer." Robert Adams.

Cette citation illustre parfaitement l'enseignement de l'Advaita Vedanta mais cet enseignement peut-il être aisément compris, sans confusion?

Il s'agit d'une description de la réalité absolue (ce qui est permanent, réel et sans ego) : Soi en tant que Pure Conscience. Cette perspective est celle d'un esprit éveillé. Toutefois, la plupart des individus sont piégés par la réalité relative (l'apparence du monde) et l'illusion d'un 'je' séparé (le petit soi). Dans ce cas, une telle description (qui semble nier la réalité relative et l'ego), peut apporter plus de confusion que de clarté. Elle participe même à nourrir l'ego spirituel de certains chercheurs. Ainsi, certaines personnes nient l'importance de reconnaître l'ego, sous prétexte que les imperfections ne sont que des illusions. Elles clament faussement qu'elles ont réalisé le Soi, ou au contraire, affirment que l'Eveil, la Vérité ou Dieu n'existent pas.

Faut-il donc laisser l'ego agir librement? Imaginez que des gens vont dans la maison d'un ami et laissent leurs jeunes enfants toucher et casser toute chose. Cela n'aurait pas de sens! Diriez-vous : "Ce qui doit arriver arrivera", "Personne n'est l'auteur véritable de ses actes", "Tout est illusion et donc sans importance"? Heureusement, les parents n'ont pas l'esprit encombré de concepts spirituels. Par conséquent, naturellement, les parents interviennent pour stopper leurs enfants. Les concepts de l'Advaita sont très beaux mais ils doivent être appréhendés avec un cœur ouvert et un esprit mûr. Le Soi est déjà parfait, au delà des limites du temps et des formes, mais cela doit être réalisé au niveau de la conscience individuelle. Pour cela, savoir qui vous êtes vraiment et faire de votre mieux pour l'unité et l'harmonie est tout ce qui importe. Si vous recherchez vraiment l'éveil, rappelez-vous surtout de cela.

Ne vous laissez pas impressionner par des vues idéalistes sur l'éveil et des états extraordinaires. L'idéalisme spirituel peut être le plus grand des pièges pour réaliser votre vraie nature. Faites simplement de votre mieux, en fonction de vos capacités. Ne mentez pas à vous-même et ne recherchez rien d'extraordinaire. C'est très simple, n'est-ce pas? Mais en voulant être différent de votre condition actuelle, vous créez votre propre limitation pour être vraiment vous-même. L'ego n'aime pas ce qui semble ordinaire. L'ego veut se sentir spécial et admire ce qui semble spécial. En comprenant vraiment

cela et en acceptant totalement votre condition actuelle, vous pourrez voir votre véritable nature: Rien - la source de toute chose.

En étant conscient de votre véritable identité, vous faites naturellement de votre mieux pour l'Unité et l'Harmonie, sans vous forcer et sans rien prétendre.

Tous les corps sont en vous. Rien n'est séparé. Etre conscient de sa véritable nature est naturellement une source d'unité et d'harmonie. Par conséquent, la seule limite à la liberté individuelle est: "le manque de respect des autres et de soi." Comment quelqu'un de conscient pourrait-il manquer de respect pour qui que ce soit, y compris lui-même? Mais comment être vraiment clair au sujet de cette limite? Si vous ne faites pas comme tout le monde, cela veut-il dire que vous agissez contre l'unité et l'harmonie? Si par exemple, vous préférez vivre de manière isolée, ou si vous n'êtes pas intéressé par un travail traditionnel, cela veut-il dire que vous manquez d'ouverture, ou de respect pour votre famille si vous en avez une? Tout cas est différent et dépend des individus, de l'environnement et des circonstances. Rien ne sert de généraliser au sujet de ce que l'on nomme un comportement adéquat. Pour savoir si votre comportement est naturel, demandez-vous honnêtement; "Est-ce que je manque réellement de respect à l'égard d'autrui en agissant de cette façon?" "Est ce que je manque de respect à mon égard ?". Ainsi vous pouvez savoir (indépendamment de l'opinion d'autrui et des conditionnements moralistes) si votre comportement est conscient ou pas. Prendre conscience de cela est très simple et vous rend libre de tout jugement moraliste.

Réaliser le Soi, c'est être conscient. La raison de tous les enseignements spirituels, c'est la conscience.

Il y a principalement deux types de conscience. L'une vient de l'esprit qui est vif et alerte. Il reconnaît sa propre Présence et les objets dans le champ de conscience (pensées, émotions, corps, réalité extérieure). L'autre Conscience vient du Coeur. Elle n'est pas attachée aux détails et ne saisit pas tous les objets. En revanche, elle sait spontanément quel est le comportement adéquat à adopter pour respecter autrui et soi-même. Ce qui doit être dit ou fait est ressenti de l'intérieur. Si quelque chose n'est pas source d'harmonie, le coeur le saisit automatiquement en ressentant une forme de mal-être. Ainsi, il est facile d'avoir de la clarté et de suivre le courant du Coeur. Par l'écoute de sa nature, les réponses sont claires. L'esprit/corps est un merveilleux instrument pour avoir de la clarté.

C'est encore au niveau de l'esprit/corps que l'expérience de l'Eveil a lieu. D'un point de vue absolu, rien n'arrive car il n'y a plus de 'je' (ego) pour parler de l'éveil. D'un point de vue relatif, l'esprit/corps fait l'expérience de l'éveil et de la Vérité. Il n'y a rien à cacher et il n'y a rien à encenser. L'esprit/corps est un cadeau précieux pour connaître le Soi et ressentir sa Présence comme Paix, Amour et Joie. L'esprit/corps est le tremplin vers l'Absolu.

Une fois que votre véritable nature est réalisée, il n'y a rien à faire. Cela est décrit par Robert Adams dans la citation ci-dessus. "Il n'y a pas de problème" car l'ego n'est pas un vrai problème. Le corps n'est pas vraiment soi. Vous êtes conscient.

Votre vraie nature est réalisée lorsque vous savez qui vous êtes vraiment et qu'il n'y a pas de résistance à l'ego. Vous pouvez de ce fait être conscient de l'ego sans vous identifier à lui. Par conséquent, votre esprit est automatiquement enraciné dans le coeur. L'ego n'a pas d'influence.

Que se passe-t-il lorsque la conscience de quelqu'un est encore influencée par l'ego et que cette personne entend: "Il n'y a pas d'ego, pas de monde et rien à réaliser. Vous êtes déjà parfait." Cette personne peut vraiment croire à cela mais cette croyance ne serait pas fondée sur l'expérience personnelle véritable. La résistance à l'ego est encore présente. Dans ce cas, la paix est temporaire et n'est pas réellement réalisée.

Quant à l'ego spirituel, il est subtil et il peut passer inaperçu. Que faire? N'y a-t-il rien à faire? Si l'on considère à nouveau la réalité absolue, il n'y a rien à faire parce qu'il n'y a rien à réaliser et que le Soi est déjà parfait. Mais ne jouons pas avec les mots et les profondeurs de la réalité. Comprenons qu'il y a la perspective du jnani, celui qui a réalisé le Soi, et il y a la conscience individuelle encore limitée par l'ego. 'Ici et maintenant', l'ego peut être reconnu et il peut disparaître sous la lumière de la conscience. Il est donc évident qu'il existe des solutions pour aider à être conscient, même de l'ego subtil qui cherche finement à être supérieur.

Pour simplifier, résumons les trois états principaux de la Conscience:

1) L'état de la Conscience-ego:

Dans ce cas, sa propre Présence consciente n'est pas reconnue. Il n'y a pas conscience de sa véritable nature. Par conséquent, l'esprit est piégé par l'ego, par exemple: "Cette personne n'est pas sympa donc je ne serai pas sympa". Dans ce cas, vous croyez ce que vous pensez. Il n'y a pas de distance par rapport aux pensées. C'est la Conscience-ego. Elle conduit au sentiment de séparation et à la souffrance.

2) L'état de la Conscience absorbée en elle-même:

Dans ce cas, la Conscience réalise sa propre Présence comme Réalité Absolue et perçoit la réalité relative comme pure illusion. Il n'y a pas d'intérêt pour le monde extérieur. Cela conduit à l'expérience de pure joie décrite par le terme hindou 'Nivirkalpa samadhi'.

L'état de la Conscience absorbée en elle-même ne dure pas car la Conscience n'a pas totalement réalisée sa véritable nature. Le vide contemple le vide uniquement. Toutefois, le vide et le plein ne font qu'Un. Lentement, la réalité extérieure réapparaît and cela peut être perçu comme dérangent. La résistance à l'ego est encore présente. Le désir de retourner dans l'état d'absorption peut se manifester, surtout dans les cas de samadhi. Certaines personnes pensent que ce qu'elles ont réalisé est perdu. Est-ce que le Soi peut être perdu? L'attachement à des états extraordinaires cache tout simplement la paix ordinaire, qui est toujours là. Le Soi en tant que Présence consciente ("Rien" conscient) embrasse tous les états mais demeure libre de tout état. Votre Présence consciente est toujours disponible. Le voile de l'oubli doit simplement se lever.

3) L'état naturel de la Conscience:

Dans ce cas, l'individu réalise que le vide et le plein ne font qu'Un. La réalité extérieure est perçue comme un 'manteau' sur la Pure Conscience. Il n'y a absolument aucune séparation et dualité avec ce qui apparaît et disparaît: l'ego, les émotions, la réalité extérieure. Soi est intégré. Tout est Conscience. Tout est Divin. Cette Conscience est la Conscience du Coeur. C'est la Conscience la plus profonde. Votre Présence est neutre, ni élevée, ni basse, ni brillante, ni terne, etc. Il n'y a aucune résistance à la vérité de ce qui est 'ici et maintenant'. Ceci est l'état naturel. En ayant profondément accepté la réalité sous ses différents angles, vous êtes enraciné dans le Coeur et vous vous comportez naturellement dans le monde. Vous êtes profondément en paix avec tout le monde mais vous pouvez dire 'Non' à certaines personnes lorsque les situations ne sont pas respectueuses ou sources d'harmonie. Dans ce cas, la réalisation de Soi est la réalisation de la Vérité. C'est une grâce. Il n'y a absolument pas de dualité et vous êtes libre de l'ego.

Tilicho 6/9/2013