

Titre : Spiritualité de l'avenir découvrir la force cosmique en nous-mêmes

Date : 7-8 décembre 2002 (fin de la 3<sup>e</sup> session du 1<sup>er</sup> jour samedi après-midi, et début de la session du dimanche, 2<sup>e</sup> jour, à 1:11)

Lieu : Suresnes, France

Type : séminaire (un weekend/2 jours, suite 1<sup>er</sup> jour et début 2<sup>e</sup> jour, #3)

13 pages

[0:06] En mouvement, l'énergie qu'on retrouve partout, une sorte de force cosmique, alors découvrir cette même force en vous-même.

[0:42] Donc pour ça il faut penser cosmique, ne pas être enfermé dans sa petite coquille personnelle. Je vais illustrer ça. Einstein était en train de pousser une voiture de bébé dans les rues de New York, il y a beaucoup de personnes qui font ça, mais alors qu'il faisait ça il était en train de se dire c'est extraordinaire, je suis en train de pousser cette poussette, alors que La Terre sur la planète, alors que la planète est en train de tourner autour du Soleil, et puis le Soleil fait partie de la galaxie, etc., etc. Enfin, il a vu tout l'ensemble, et puis la relation qui pouvait y avoir entre ce qui se passe dans la rue et ce qui se passe au niveau de l'étoile. C'est une sorte de vue avec une envergure toute embrassante. Alors la plupart des gens sont pris dans leur petit pétrin là, ils sont en train de pousser une poussette dans la rue de New York.

[2:10] Il faut lire ce que les astronautes disent de leur expérience dans l'espace sidéral. Parce que là, ils ne sont plus enfermés même dans la planète. Ils sont dans l'espace, l'espace infini. Quand on est sur la planète, on est dans l'espace infini, mais on ne s'en rend pas compte, alors que si on voit la Terre, une toute petite boule qui circule parmi d'autres, une plus grande boule dans l'espace, alors on n'est pas enfermé dans la dans la perspective terrestre, ni personnelle, naturellement.

[3:10] Et ça, ce sont les perspectives vers la spiritualité de l'avenir.

[3:30] C'est de pouvoir voir en grand.

[3:39] Alors on voit ces problèmes dans leur contexte plutôt que leur contenu. Pas la différence ? C'est-à-dire que ce qu'on pense que sont ces problèmes, c'est le drame de l'univers auquel on participe. Ce n'est pas notre problème, c'est beaucoup plus vaste que ça. C'est notre participation au drame cosmique. Et non seulement notre participation, mais même notre intervention dans ce drame. Mais vous ne pouvez intervenir que dans la mesure où vous voyez le drame dans son ensemble, non pas seulement sous le biais du point de mire personnel.

[5:04] Est-ce que vous pouvez faire ça ?

[5:14] Il en va de son identité. Vous voyez la différence entre un grand être, et puis, un petit bonhomme, un être mesquin. Vous voyez, le grand être a une envergure, parce qu'il ou elle fait entrer en ligne de compte toute la richesse de l'univers. Donc pensez que vous portez en vous la richesse de l'univers. Infinie, une sorte d'héritage latent, virtuel.

[6:23] Et on en fait très peu de choses alors qu'on a toute cette richesse à notre portée.

[7:42] Ce mot « héritage », c'est un mot du Christ. « Soyez parfaits comme votre Père. » C'est-à-dire que l'on porte en soi l'héritage de tout l'univers. Et on en fait peu de choses. On se restreint à la notion qu'on se fait de sa personne, qui est très limitée, alors qu'on hérite de toutes ces richesses, mais elle est encore virtuelle, latente, et il faut l'éveiller pour l'actualiser.

[8:35] Alors, nous allons faire plusieurs démarches maintenant. C'est là où, pour commencer, il faut se tourner intérieurement. Alors on a déjà vu que mentalement, sans mettre les doigts sur les yeux etc., mentalement, vous détournez votre conscience de l'environnement physique immédiat qui exerce un grand impact sur votre conscience. Elle vous oblige à la voir si vous avez les yeux ouverts. Je trouve que méditer la nuit, regarder les étoiles, fait toute la différence. Parce qu'on n'est pas enfermé dans l'environnement immédiat. Donc la conscience se répand de plus en plus dans l'immensité de l'espace. Et alors si vous vous identifiez avec votre autre aura et vous regardez les étoiles. [10:20] Et vous vous rendez compte que votre aura est la convergence de la lumière des étoiles. Donc, ça n'est plus l'objet de votre connaissance, de votre perception. Vous êtes en train de regarder la dimension cosmique de votre aura. Ce n'est plus tout simplement l'objet de votre perception c'est se découvrir dans la lumière des étoiles; dire que mon corps s'origine dans le big bang dans le grand ébranlement au commencement du temps. Enfin, ça, c'est la théorie qui est dépassée d'ailleurs. Mais enfin, comme tout l'univers, s'est élaboré pour former ce corps qui sert d'infrastructure pour ma conscience.

[12:03] Et penser que cette infrastructure me permet d'avoir accès à la pensée de l'univers. C'est ce que font les physiciens. Si on comprend quelque chose du planning, enfin de la programmation de l'univers parce que c'est bien ce que font les physiciens, c'est parce qu'on pense comme l'univers pense et peut-être on pourrait même dire, l'univers se connaît à travers notre connaissance que nous avons de l'univers. L'univers se connaît à travers la connaissance que nous avons de l'univers.

[13:10] Parce que l'univers n'est pas autre que nous. Alors, quand vous pensez ainsi, je dois dire que, les petits bobos psychologiques qu'on se fait pour ce qui concerne ces problèmes, c'est minable. C'est rien du tout. On se fait du mauvais sang pour rien. Alors que la réponse est là dans la méditation. Je m'excuse, c'est un peu dur de dire ça, mais c'est très égoïste de se plaindre du sort. Très égoïste de se plaindre du mauvais sort. Et c'est également assez bizarre, mais se dévaloriser dans son estime de sa personne, qu'on pense être un bienfait, enfin, correspondre à une grande moralité. Non. Les soufis disent: « Dieu n'aime pas qu'on critique sa création ». Alors, si vous êtes une création de Dieu, il ne faut

pas critiquer l'auteur de votre personne. Alors, ne vous plaignez ni des circonstances, ni de votre personne.

[15:18] On apprend, on fait des fautes. Évidemment, on fait des fautes tout le temps. Je me souviens que j'ai demandé à mon père, quand j'avais dix ans, et j'ai dit: « tu sais, on ne peut jamais être sûr qu'on a raison alors il ne faudrait pas agir puisqu'on agit sur des prémisses fausses », alors il a dit: « Non il faut quand même agir mais c'est comme ça qu'on apprend. » Alors j'ai dit: « Oui, mais malheureusement du fait qu'on s'est trompé on a fait souffrir d'autres personnes. » Alors il a dit: « Oui, c'est vrai. La souffrance est imbriquée dans la vie. »

[16:22] On veut l'éviter. Et alors, évidemment, il y a une seule solution, c'est de ne pas répéter la faute. Et alors, ça veut dire qu'on fait un serment, comme un chevalier. Jamais plus. Il y a deux aspects d'un serment. L'un, c'est jamais plus. Et puis l'autre, c'est je ferai ceci. Alors je ne ferai pas ceci, je ferai cela. Non, je ne ferai pas cela, je ferai ceci. Est-ce que vous savez que les moments les plus traumatiques dans notre vie, les plus essentiels dans notre vie, c'est quand nous faisons un serment. Un serment peut changer votre vie totalement d'un moment à l'autre.

[17:43] Alors chaque instant est bon pour faire un serment Alors si vous voulez faire un serment maintenant, vous pouvez faire un serment, mais il faut faire attention parce qu'une fois qu'on a fait un serment il faut tenir sa promesse. Alors ne pas faire de serment.

[18:14] Par exemple, je ne vais plus fumer de cigarettes et puis le lendemain on commence à re-fumer de nouveau, alors ce n'est pas la peine. Alors, serment.

[18:45] Alors la méditation vous rend très sensible à la souffrance que vous avez créée chez d'autres personnes. Très sensible. On appelle ça la culpabilité. Parfois c'est, ce n'était pas intentionnel mais on a fait une faute et il en résulte de la douleur.

[19:30] Et comme je dis quand on médite comme nous l'avons fait d'ailleurs, on entre très facilement dans la conscience des autres personnes on peut se représenter comment ce serait d'être ces personnes: l'accordage, les pensées, les soucis, les espoirs, le désespoir. Alors pensez à une personne, ensuite à une autre personne, une troisième personne, à qui vous avez fait du mal. Peut-être que vous n'avez jamais fait de mal à qui que ce soit, je ne sais pas, ça c'est possible, je ne sais pas. Moi je ne peux pas dire ça, j'ai fait beaucoup de mal à beaucoup de personnes.

[20:40] Alors, pensez à chacune de ces personnes, d'abord une personne.

[21:08] Et vous voyez qu'elle porte de la rancune dans son cœur. Peut-être que vous ne la voyez plus.

[21:29] Alors vous pouvez faire quelque chose. Vous pouvez lui écrire. Il ne faut surtout pas lui parler parce que d'un côté ou de l'autre, il y a eu de la colère, du désagrément. Non, il faut lui écrire. Et ne pas se justifier, ce n'est pas la peine. Parce qu'alors là, tout de suite, il y a la répondeance. Non, de l'autre côté, non.

[22:10] Je regrette tellement la peine que je vous ai causée. C'est tout ce qu'on a à dire, c'est très court. Je m'en rends compte maintenant, combien cela vous a fait du tort, j'ai créé de la douleur, je vous prie de me pardonner. C'est tout ce que j'ai à faire. Alors tout d'un coup après beaucoup d'années, cette personne reçoit une lettre. Ah là là, mais, c'est incroyable. Cette personne pense encore à moi et est arrivée à se rendre compte de toute la souffrance qu'elle a créée. Dans une lettre, vous avez guéri cette personne.

[23:17] Alors que cette personne va à des consultations auprès de psychothérapeutes parce que la rancune détruit l'âme. Elle est très négative. C'est une vraie maladie de la psyché, comme un poison.

[24:07] Il y a toujours deux choses. D'une part, la culpabilité, d'autre part, la rancune. Ce sont les deux problèmes pour lesquels on voit un psychothérapeute.

[24:33] Alors, culpabilité. Reconnaître sa culpabilité. Sinon, vous ne pouvez pas écrire cette lettre. Il faut reconnaître qu'on a mal fait. Et ça, pour beaucoup de personnes, c'est très difficile de reconnaître ses défauts. Parce que la représentation qu'on se fait de sa personne est déjà très précaire. Et alors il y a une sorte d'inconscient qui vous protège de toutes les pensées relatives à vos défauts. Alors, parce qu'on a peur de s'éprendre totalement.

[25:53] Et cependant, on est en train de se décevoir soi-même et de décevoir les autres. Et si longtemps qu'on est dans la déception, on n'est pas dans la vérité, on ne pourra jamais, déployer sa vérité personnelle, jamais. Ça c'est la condition, c'est la vérité. Al Haqq, la vérité. C'est la condition.

[26:39] Alors comment faire, il n'est pas bon non plus de s'écrouler psychologiquement, non plus se morfondre dans sa culpabilité. Alors il y a une solution. Et enfin, c'est un palliatif peut-être. On trouve dans les paroles de Pi-o-Murshid Inayat Khan, mon père, qui dit: « on entretient en même temps l'orgueil de son héritage divin, et l'humilité de ce qu'on en a fait. » Le plus grand orgueil et la plus grande humilité en même temps, pas seulement l'un ou l'autre. Il appelle ça l'aristocratie de l'homme et la démocratie de l'ego. L'aristocratie de l'âme, la démocratie de l'ego.

[28:08] En même temps. Alors ça c'est la manière... Évidemment ce sont des mots, je m'en rend compte et c'est pour ça qu'il faudrait vraiment connaître les ressources virtuelles de sa personne pour pouvoir s'enorgueillir de son héritage, de se rendre compte qu'en effet on porte en soi toute la richesse de l'univers et que, on sait... on en a fait peu de choses. C'est comme un artiste qui aurait une palette avec beaucoup de couleurs et il n'utilise pas toutes les couleurs.

[29:13] Voilà, alors c'est encore une fois, se tourner intérieurement qui va éveiller ces velléités subliminales dans ce qu'on appelle le chaos. Le chaos, c'est un mot très mal compris d'ailleurs.

[29:49] C'est tout simplement un ordre en train de se faire, plutôt que statique, un ordre dynamique, qui est en train de s'imposer, de s'ordonner, Alors on appelle ça le chaos. C'est parce qu'on n'y comprend rien. Il y a trop d'éléments, n'est-ce pas ? On ne peut pas, avec le mental dont on se sert normalement, on ne peut jamais rendre compte de toute la concordance des éléments qui entrent en jeu dans le chaos. Alors c'est pour ça qu'on appelle ça *sunyata*, n'est-ce pas, dans le bouddhisme. On se perd dans le vide, on appelle ça le vide. C'est une plénitude, mais on se perd, ça semble être le vide.

[30:53] Mais on le connaît à partir du moment où ces possibilités deviennent des actualités dans ce que le soufi appelle la renaissance récurrente.

[31:16] Alors, voilà, pensez que vous êtes, j'espère que vous méditez pendant que je parle, que vous êtes une plante, enfin votre psyché est une plante. Et la réalité, la racine derrière cette plante est subliminale, c'est-à-dire que vous n'en êtes pas consciente, vous ne pouvez pas la percevoir, et vous ne pouvez pas la modifier, mais vous pouvez faire un choix, et exactement comme l'artiste avec une palette choisit des couleurs et les formes.

[32:21] Alors. Pour les soufis, en particulier Ibn Arabi, cette semence dont notre personnalité est la plante qui s'est déployée, enfin, c'est la semence qui s'est déployée. Pour Ibn Arabi, ce sont les possibilités. Alors, disons que... les possibilités sont infinies, mais disons dans un jeu d'échecs par exemple, vous voyez que vous avez un choix entre deux possibilités, mais il est difficile de prévoir ce que va faire l'autre personne. Alors donc les possibilités sont quand même limitées, disons. Alors qu'elles sont en principe infinies mais disons pour être réaliste on essaye de voir de quelle manière on peut rendre une, une qualité qui est subliminale, comment est-ce qu'on peut la rendre active, n'est-ce pas, la faire surgir dans sa personnalité. Donc on opère un choix, exactement comme l'artiste. Et c'est pour ça que dans le soufisme, on vous donne des *wazifa*, c'est-à-dire on se concentre sur une qualité.

[34:31] Et on considère que cette qualité est virtuelle, dans la profondeur de son être.

[34:42] Et qu'on peut la faire surgir. On a déjà cette qualité mais elle n'est pas très... on peut la renflouer.

[35:00] Alors du fait, ils disent, de se concentrer sur cette qualité, elle va surgir. Ou plutôt, du fait de se représenter comment on pourrait être si on développait cette qualité davantage. C'est notre bouée de sauvetage, sauvetage vis-à-vis du passé, c'est de pouvoir de pouvoir ouvrir la porte à l'avenir. Du fait de projeter très clairement comment on pourrait être si on était comme on aurait pu être. Alors une représentation très concrète.

[36:15] Alors, on a déjà eu l'exemple du lac au clair de lune, mais vous pouvez vous représenter une situation dans laquelle il vous faut exercer beaucoup de volonté pour vous sortir d'un pétrin. Alors imaginez, vous êtes en train de grimper la montagne, et les rochers, vous avez un pied sur une crevasse, et puis un bon appui il y a l'abîme en dessous et le moniteur vous dit lâchez votre pied et mettez votre pied balancez, montez votre pied dans une autre crevasse, et vous n'auriez jamais fait ça c'est l'alpiniste qui vous dit de le faire. En fait il vous confirme ce que vous pouvez faire et qu'on n'a pas confiance qu'on peut le faire et tout est là. C'est tout l'enchaînement de la méditation c'est tout est là se convaincre qu'on peut faire ce qu'on pense ne pas pouvoir faire.

[38:02] Alors, un exemple, vous avez un problème avec votre patron, vous avez un problème dans le mariage, vous avez un problème avec des amis, vous avez un problème, enfin, c'est toujours des désaccords avec des personnes. Et en fait la vie s'avère être une bataille d'ego et c'est toujours les égos grossiers qui réussissent. Alors si vous n'avez pas ces égos grossiers et bien vous ne savez pas comment vous comportez, vous êtes perdus. Vous êtes en perte de vitesse.

[38:57] Et c'est là où, savoir faire appel à cette force cosmique que nous avons rencontrée au passage, Je crois que c'est ça qui est la réponse. C'est que la personne avec une volonté basée sur son ego, ne sait pas comment se comporter vis-à-vis d'une personne qui est nantie de cette force, de cette volonté cosmique. Tout était joué dans la confrontation entre Pilate et Jésus.

[39:53] En fait Pilate c'était plutôt un arbitre, c'était les sanhédrins, avec leur contrôle, leur volonté personnelle, la violence.

[40:24] Alors, faites attention, parce que cette personne va vous entraîner dans son champ de bataille. Et c'est là où elle a la victoire. Elle est sûre d'elle-même, n'est-ce pas ? Elle vous entraîne dans son champ de bataille, par des arguments. Alors, elle va toujours contrecarrer vos arguments, mettre au défi votre raisonnement, et en fait la raison au niveau de l'égo personnel est extrêmement limitée. Pierre (Monchette?) parle de la raison, de la raison plutôt que tout simplement la raison, Donc une raison suréminente.

[41:42] Alors, ce que cette personne ne peut pas, enfin ce qui la met en colère, c'est que vous ne réagissez pas. Elle veut que vous réagissiez. Vous ne réagissez pas. Alors, elle n'a pas réussi à vous entraîner dans son terrain. Alors, elle vous dit, vous n'êtes pas dans la course, vous n'êtes pas dans la note, vous êtes un idéaliste, vous n'êtes pas réaliste... Elle parle: tous les arguments possibles et imaginables que vous connaissez.

[42:38] Le Christ ne s'est pas défendu. Et Pilate s'est bien embarrassé, il pensait, je ne sais pas, il y a quelque chose dans cette personne qui est au-delà de ma compréhension. Il s'est trouvé en butte avec la

volonté divine en fait. Mais il ne savait pas comment se comporter. Alors il a lavé les mains. C'est une force.

[43:21] Maintenant c'est vrai que cette force est basée sur une connaissance, une réalisation de toute la richesse virtuelle dans la semence de cette planche qui est notre personnalité. Et je peux dire que peut-être, c'est ça la foi. La foi c'est vraiment croire en dépit de la preuve du contraire. C'est très fort. Tous les arguments possibles, je sais. Vous pouvez me dire tout ce que vous voulez, je sais. Maintenant, il faut faire attention de ne pas appuyer sa connaissance sur le point de vue personnel.

[44:33] Mais ce qui vous donnera cette confiance, c'est de voir de quelle manière la pensée de la personne qui vous fait obstacle est limitée. On peut dire qu'elle est basée sur ce qu'on appelle la logique syllogistique, qu'on apprend à la Sorbonne, dans le cours de philosophie. Alors, l'homme est mortel, donc ça, Socrate est un homme, donc il est mortel. Alors ça c'est la logique syllogistique, Mais alors, Ouspensky a bien vu qu'il y a une sur-logique qui n'est pas limitée par ce qu'on appelle le déterminisme, la causalité.

[46:00] Par exemple, on est mortel et immortel en même temps. C'est dans la logique artificielle, l'intelligence artificielle, on appelle ça « et » plutôt que « ou ». « Et » au lieu de « ou ». C'est une autre logique. Et la personne qui vous oppose est prise dans sa logique circulaire et alors il faut percevoir, quelle est la limitation de sa façon de penser pour ne pas se laisser prendre au piège, parce que ça vous fera perdre votre confiance en vous-même. Et vous ne pouvez pas arguer avec elle, à cette personne, parce qu'elle ne peut pas penser comme vous pensez. Donc c'est là où...

[fermeture temporaire du micro]

[47:21] Qui vous est apportée dans la solitude, dans le profond de votre être. C'est d'abord se convaincre, c'est-à-dire démontrer du fait de l'expérience que l'on peut en effet développer une qualité parce que toutes ces qualités sont déjà virtuelles en soi. Ça, c'est la première chose. Il faut s'en convaincre du fait de l'avoir fait.

[48:12] J'ai parlé de trois qualités, n'est-ce pas ? Maîtrise, compassion, puis véracité, authenticité, vérité. Alors on a beaucoup parlé de la maîtrise. Par exemple, véracité, avoir le courage de dire la vérité même si tout votre être s'effondre. Si vous avez caché quelque chose, maintenant vous en parlez, tout s'effondre. Et bien, c'est comme ça. Mais vous devenez une personne puissante. Alors que le secret vous rend précaire.

[49:16] Alors vous pensez, voilà, je vais rencontrer cette personne et je vais lui dire, tu sais, vous savez, je vous ai caché quelque chose et je m'en sens très mal et je veux vous dire la vérité. Et alors à ce moment là, vous en souffrez de conséquences mais vous devenez un être fort. Découvrez la force (éminente?).

[50:01] Alors, ça a trait à reconnaître ses défauts. Reconnaître ses défauts. Ne pas se décevoir soi-même, ne pas décevoir les autres. Et comme je dis, savoir que, quels que soient ses défauts, on a malgré tout, on porte en soi l'héritage divin.

[50:50] Maintenant ça c'est donc ce qui se passe quand on s'est tourné intérieurement, comme on a dit, on vire sa conscience pour ne plus que la conscience soit impactée par l'impact de l'extérieur.

[51:22] Maintenant, il y a la dimension transcendante, transpersonnelle, et il faut en confirmer. Ça fait partie de notre identité, c'est une des dimensions de notre identité, c'est-à-dire le possible, c'est-à-dire que, disons qu'il y a des possibilités qui sont plus réalisables que d'autres. Donc, c'est un domaine infini, mais il y a des possibilités qui sont beaucoup plus difficiles à réaliser, et puis certaines possibilités qui sont au seuil et qu'on peut actualiser.

[52:22] Mais ces possibilités sont quand même limitées, alors que si on procède à l'éveil de la conscience en faisant essor dans le niveau sublime de son être, alors on découvre finalement l'archétype dont cette qualité est l'exemplaire. C'est une autre dimension. Je ne sais pas si vous pouvez me suivre. je vous l'avais déjà dit, il faut distinguer entre différentes dimensions de notre être, de notre identité. Alors ça c'est la dimension transcendante, transpersonnelle.

[53:41] Et voilà la raison pour laquelle quand on répète des *wazifa* dans le soufisme, ces *wazifa* ce n'est pas le mot qui suffit. Pour éveiller une qualité subliminale, virtuelle, il faut trouver moyen de la relier à son archétype, et c'est là où la glorification entre en jeu dans la méditation.

[54:59] Parce que si on est à la recherche du sublime, de ce qu'on ne peut jamais atteindre d'ailleurs, dans son esprit un peu simpliste, on se représente Dieu comme étant nanti de toutes ces qualités qu'on peut concevoir, mais parfaites, dans leur perfection. Alors, on représente Dieu comme tout-connaissant, tout-puissant, compassionné, véridique, etc., enfin, toutes les qualités. Alors, on connaît dans sa personne et dans d'autres personnes, dans ses rapports avec des personnes, on les projette, on imagine que Dieu... Alors, on s'imagine Dieu là-haut, n'est-ce pas ? Autre que soi-même.

[56:19] Pour glorifier, c'est une sorte d'impulsion profonde, on se représente Dieu. En ce faisant, on est en train de faire surgir cette qualité en sa personne, de faire que cette qualité passe le seuil entre le niveau subliminal et le niveau existentiel. Et c'est pour ça que la prière s'avère être l'acte créatif par excellence. Que la prière s'avère être l'acte créatif par excellence.

[57:28] Donc ici, pour faire surgir une qualité, on ne peut pas la faire surgir par sa volonté, mais comme si on se concentre sur cette qualité comme on se l'imagine en Dieu, par une sorte de magie pour ainsi dire, on éveille cette qualité en sa personne. Et ça c'est le grand art des soufis, on travaille avec la personne d'une façon créatrice, par ce qu'on appelle l'imagination créatrice.



[58:26] Professeur Corbin qui, dans son livre merveilleux, *L'imagination créatrice selon Ibn Arabi* montre que, on répond à l'acte par lequel Dieu vous imagine en l'imaginant. Pour vous créer, il vous imagine et vous y répondez en l'imaginant. Alors ça, c'est... Pour les soufis, une qualité est une forme. Ce n'est pas une forme géographique, mais c'est une forme.

[59:27] Mais à un certain moment, à mesure qu'on évolue, on dépasse la forme. Et ça, on le trouve... Il faudrait qu'on ait le temps, naturellement de faire ça, peut-être demain. Dans le zikr. Dans l'essor de la conscience vers le samadhi, il y a un point où l'on s'identifie avec son aura de lumière non physique. Il faudra qu'on fasse ça demain.

[1:00:16] Alors on est à la limite de la forme. Par exemple, on pourrait illustrer cela, par exemple une bougie, est-ce qu'elle a une forme ? Enfin, la flamme d'une bougie. N'est pas que vous arrivez à un point où la forme n'est pas le contour, mais une sorte de configuration intérieure, qui correspond à une pensée et un accordage émotionnel. Alors pour monter jusqu'au samadhi, il faut justement passer par ce seuil où on a dépassé la forme.

[1:01:25] Ibn Arabi le dit très clairement, si vous voulez méditer, évidemment on commence par la forme, je vous l'ai déjà dit, on se représente un lac, on se représente le rocher, c'est une forme, et même ses qualités sont les formes, mais ici, pas de forme. Un accordage. Un accordage l'extase *ananda* disent les yogis disent *ananda* les soufis disent *Malakut*, le plan céleste, on ne peut pas y accéder par sa volonté Et j'ai essayé d'en dire quelque chose ce matin.

[1:02:23] Et c'est cela qui vous donne accès à cette connaissance, qui n'est pas de l'ordre de la connaissance acquise par l'acte de la conscience. C'est la connaissance innée, inhérente, protocritique, dont nous sommes doués, mais qui ne s'exerce pas si longtemps qu'on appuie sa connaissance sur l'expérience.

[1:03:08] Par exemple. C'est le secret de l'intuition, d'ailleurs. Comment est-ce que vous savez que 1 et 1 font 2 ? Ce n'est pas une connaissance acquise. C'est une connaissance innée. Comment est-ce que vous savez qu'une table est ronde ? La rotondité s'est inscrite dans notre façon de penser.

[1:03:38] Alors, il faut que je termine, nous allons suivre ça demain, par une pensée des soufis. Je vous l'ai déjà dit, la contrepartie du maya dans ce film, c'est que Dieu se fait connaître. Disons, la réalité, si vous voulez, se fait connaître par le truchement de signaux, que ce soit dans le monde physique, que ce soit dans la psyché. Alors ça, c'est ce que j'appelle la *Nasut*. Et puis, quand on est monté à la sphère céleste, c'est-à-dire que l'on a reconnu sa participation à la nature du monde céleste, alors on a accès à une super connaissance dans laquelle, selon Ibn Arabi, Dieu manifeste son intention sans signaux, directement. Alors, on voit la raison d'être sans essayer de passer, disons, de l'électronique au logiciel, On ne peut pas comprendre le logiciel par l'électronique, mais si on connaît le logiciel, on peut

comprendre l'électronique. Donc c'est une connaissance, de l'intention c'est à dire de la planification du code cosmique.

[1:06:04] Et c'est là qu'on se rend compte qu'on fait partie de ce code qu'on participe à ce code, alors ça, ce sont les réalisations qu'on atteint dans les degrés avancés de la méditation.

[1:06:28] On doit terminer ici il y a encore beaucoup de choses à faire alors demain nous allons continuer si vous voulez nous allons terminer avec la musique, oui je vous avais peut-être déjà dit Bach, qu'on comprend tellement sérieux c'est un grand homme, Bach désinvolte. Bach désinvolte. C'est surprenant, mais en effet, c'est l'humour qui est une thérapie merveilleuse, l'humour.

[1:07:12] Surtout si on a du cancer. l'humour. Alors, il y a des moines qui pratiquent l'humour tous les matins. Une demi-heure, on rit pour rien, on ne sait pas pourquoi on rit. Moi, j'ai du mal à rire parce qu'on me dit qu'il faut rire, mais quand je vois qu'il y a quelque chose qui est drôle, alors évidemment, ça me fait de la joie. Surtout quand on se rend compte combien on est imbécile, plutôt on a été, on est imbécile, Et ce qui est ennuyant, c'est que, pour s'être rendu compte qu'on était imbéciles, ça ne vous exonère pas de continuer d'être imbéciles.

[1:08:04] Voilà, alors, par désavantage. Alors c'est marqué rouge sur une CD, vous l'avez là, avec beaucoup d'écritures bariolées, et c'est une partita, enfin c'est marqué rouge, une partita sur la CD, une partita bariolée.

[1:08:29] Musique.

[1:11:00] Alors, une autre fois, on va le jouer encore demain pour que vous puissiez danser. Oui, ça se danse très bien. Si on n'est pas trop enfermé dans sa personne, ça se laisse danser tout seul. Voilà, merci pour votre attention. Bonsoir. Alors, nous avons une réunion de l'Assemblée, etc.

[fermeture temporaire du micro]

[1:11:37] J'ai choisi l'ouverture de la Passion selon Saint Jean pour honorer la mémoire de Marc Hessel, un de nos amis très chers, qui est mort à un âge très jeune, en somme, relativement jeune.

[1:12:05] Et évidemment, ça nous cause beaucoup d'amertume parce qu'on l'aimait bien. Et alors, cette musique, c'est comme si on ouvrait un trou dans les nuages, dans le ciel bleu. Alors, on lui ouvre une porte pour accéder aux sphères célestes. Alors, peut-être pourrions-nous observer une minute de silence pour penser à lui. Je crois à la force de la prière.

[1:13:22] Voilà, il nous devance dans le saut périlleux dans les mondes inconnus. Voilà, aujourd'hui nous allons méditer davantage, basé sur tout ce qu'on a appris hier. Alors pour commencer, respirez doucement, ou plutôt ralentissez votre souffle.

[1:14:08] Expir... on commence par expirer enfin dans la pensée on commence par expirer, on contracte l'abdomen d'abord et ensuite le thorax, et puis alors on retient le souffle avec les yeux tournés vers le haut et la langue courbée le bas de la langue appuie sur le palais, et puis à l'inspire, ah non, qu'est-ce que je dis alors après avoir expiré vous inspirez, Alors encore une fois, cette fois-ci on dilate l'abdomen et ensuite le thorax. Et c'est là où vous retenez le souffle seulement entre l'inspir et l'expir. Avec les yeux tournés vers l'haut, la langue recourbée.

[1:15:25] Et pour commencer, vous suivez un rythme normal, mais petit à petit, vous prolongez votre expir. Et de ce fait, votre inspir sera beaucoup plus profonde, parce que normalement, j'utilise seulement un cinquième de la capacité des poumons. Et de sorte que vous allez pouvoir retirer le souffle plus longtemps parce que vous aurez absorbé davantage d'oxygène. Alors à la rétention du souffle, on a l'impression d'avoir suspendu, l'avancée du devenir, du temps, donc de la flèche du devenir. Et on a dépassé la notion de la localisation dans l'espace.

[1:17:09] Alors, le monde physique vous semble éloigné, difficile d'accès, il est là, mais à l'horizon.

[1:17:31] Et puis, mais c'est vrai que ce monde tel qu'on le perçoit, y inclut les problèmes psychologiques, continue à vivre dans votre pensée, mais maintenant il faut, comment dirais-je, retirer, soutirer, retirer sa conscience des soucis concernant le problème et c'est justement votre notion de la liberté vis-à-vis de l'engagement qui va vous permettre de faire un recul vis-à-vis du souci des problèmes journaliers qui sont faussés d'avance de toute façon.

[1:18:51] Et alors, comme je dis, plutôt que, si on continue comme ça, on va atteindre le samadhi. Alors, non, il faut notre..., ce que nous visons, c'est l'éveil dans la vie.

[1:19:12] Donc, quand vous aurez fait cette première démarche, c'est-à-dire recul vis-à-vis du monde physique, et de la pensée concernant les problèmes, les situations. Alors maintenant, tournez votre attention vers ce qui émerge parmi les possibilités, les potentialités, dans la semence de cette plante qui est votre personnalité, c'est-à-dire au niveau subliminal de notre être holistique dans toute sa plénitude. Voilà, alors donc vous tournez votre attention vers les qualités qui cognent à la porte, qui frappent à la porte de votre conscience et qui désirent se manifester dans votre personnalité. Et comme je l'ai dit hier, c'est notre notion de ce que nous pensons être qui fait obstacle à ce que nous ouvrons la porte à ces potentialités qui frappent à la porte.

[1:20:53] Alors, ces qualités vont se déclarer, vous n'avez pas besoin d'essayer de les déterminer, c'est-à-dire qu'au départ tout l'univers s'organise dans chacun de nous, mais il y a la part de notre initiative personnelle. Donc au départ il y a l'action de l'univers entier qui est en train de s'organiser en nous. Alors je dirais.

[1:21:44] Oui, je dirais, à l'inspir... À l'inspir, vous plongez dans la profondeur de votre être et vous perdez le sens d'être le spectateur.

[1:22:04] Et puis à la rétention du souffle, vous attribuez votre confiance à la sagesse de l'univers qui s'organise dans votre personne. Et c'est à l'expir alors que tout ce qui était un mouvement maintenant commence à émerger, à s'actualiser dans votre personnalité. Et c'est là où vous prenez la relève. Et c'est là où vous décidez comment vous voulez être.

[1:23:01] Alors vous avez derrière vous toute cette force qui est en train d'émerger et puis vous lui donnez une orientation et cette orientation repose sur une vision que vous entretenez, de comment vous pourriez être si vous étiez comme vous pourriez être. C'est-à-dire une sorte de vision de vous-même, mais comme vous aimeriez être.

[1:24:37] Alors maintenant, en connaissance de cause, vous pouvez désigner d'une façon un peu plus précise quelles seraient les qualités que vous voudriez renflouer. Et avoir confiance qu'en effet ces qualités sont présentes d'une façon virtuelle au niveau subliminal de votre être et essayent de se manifester dans votre personnalité. Alors à vous de choisir maintenant quelles sont les qualités que vous voudriez mettre en évidence.

[1:25:54] Est-ce que vous désirez avoir plus de maîtrise, avoir plus de compassion, avoir plus de joie, avoir plus de paix, être plus authentique, être plus actif, avoir de l'autorité, de la noblesse, de la majesté. Vous pouvez choisir les qualités que vous voulez mettre, que vous voulez désirer prioriser.

[1:27:09] Alors, choisissez trois qualités parce qu'on se perd quand on a choisi trop de qualités.

[1:27:28] Maintenant, on l'a déjà dit, ces qualités sont l'attente virtuelle, frappent à la porte. Mais maintenant, il faut les concrétiser pour qu'elles soient actualisées. Et c'est là où, en effet, la forme joue un rôle, la forme du visage derrière le faciès joue un rôle. Par exemple, il y a toute la différence entre ce qui transparaît à travers votre faciès quand vous êtes paisible, ou ce qui transparaît quand vous êtes en train de maîtriser des défis, et encore très différent quand votre corps est brisé par la souffrance des personnes autour de vous, la compassion, alors c'est là où la qualité, peut devenir plus concrète s'existencier dans votre personnalité, si vous lui donnez un appui concret.

[1:30:05] Alors c'est là où, dans la technique soufie, les wazifa interviennent parce que, comme j'ai déjà dit, c'est un réflexe conditionné, comme le réflexe de Pavlov avec des chiens, quand on leur donne à manger, on siffle, alors il suffit de siffler sans leur donner à manger pour qu'ils aient de la salive, Alors, c'est le réflexe conditionnel. Donc, le mot proféré, répété, qu'on appelle le wazifa, c'est un « asma », c'est un nom de Dieu. Enfin bref, c'est un mot qui est relié à une pensée, et particulièrement à une qualité. Alors du fait de penser à ce mot, on est en train d'éveiller cette qualité. Et on travaille avec

l'inconscient, parce que l'inconscient est dressé, pour ainsi dire, par la répétition. En contraste avec la pensée rationnelle qui est linéaire, la pensée de l'inconscient est circulaire.

[1:31:42] Pour se frayer un chemin, il faut continuer à marcher dans la même direction et finalement, on s'est frayé un chemin. En fait, on est en train de former des circuits dans le cerveau. C'est pour ça l'importance des wazifas.

[1:32:15] Et derrière ça, il y a évidemment une émotion, une qualité n'est pas une représentation intellectuelle, l'émotion de la maîtrise, l'émotion de la souveraineté, l'émotion de la véracité, l'émotion de la compassion, naturellement, de l'amour. Donc c'est l'émotion qui va renflouer cette qualité. C'est la nostalgie, ce que les soufis appellent *ishk allah*, la nostalgie. Donc ce n'est pas l'indifférence, ce n'est pas le renoncement, ce n'est pas le samadhi.

[1:33:34] C'est la nostalgie en fait la nostalgie du Dieu, inconnu qui se fait connaître et pour se faire connaître il s'existencie, et nous en sommes l'existention.

[1:34:21] Alors, votre nostalgie.