

Témoignage ou Apprentissage ?

Une façon traditionnelle de faire ce chemin vers la connaissance non-duelle est de rencontrer les personnes qui ont atteint cet état d'esprit d'éveil. Généralement, les participants se groupent autour de la personne que nous appelons un témoin de la non-dualité pour l'écouter parler de cet état d'esprit unique et remarquable. Si le témoin est authentique, les participants peuvent ressentir des effets très bénéfiques de ces séances, tel qu'un sentiment de légèreté, la sensation d'avoir quitté le monde lourd de la dualité, d'avoir vu clairement cet état limpide et libre d'encombrement de fausses idées.

Souvent cet esprit au-dessus du monde de la dualité délivre un témoignage, un récit, une parole. Parfois il y a un enseignement, une tentative de communiquer une méthode ou des exercices pour aider les autres à gagner ce pur état d'esprit. Certains témoins ne sont pas d'accord avec l'idée d'un enseignement formel ; d'autres les prônent comme un moyen essentiel d'y accéder. Où est-ce qu'un travail avec *Un cours en miracles* se situe par rapport à un témoin qui ne pense pas qu'un tel travail soit nécessaire ?

J'ai rencontré à deux reprises l'un de ces témoins, Jeff Foster, quelqu'un que j'apprécie beaucoup aussi bien sur le plan de ses témoignages que de l'amitié et de la bonté qu'il dégage. J'ai beaucoup apprécié le temps passé avec lui. Je crois que ces rencontres peuvent être très bénéfiques.

Si seulement leur état d'esprit pouvait s'intégrer aux nôtres comme par osmose, tout serait gagné ! Malheureusement, même si nous passons beaucoup de temps à les écouter et à les rencontrer, pour beaucoup d'entre nous, une fois que nous quittons le lieu de rencontre et que nous rentrons chez nous, nous allons retomber encore dans la dualité et son lot de peur, de frustration, de doute et de conflit.

Nous avons nos propres blocages, dont il faut voir la non-importance et la transparence totale, tout comme eux l'ont fait. Nous seuls pouvons les faire disparaître, les faire s'évanouir. Personne d'autre ne peut faire ce travail pour nous. Ces obstacles et ces blocages ne sont pas réels - une fiction que nos esprits reproduisent à l'infini et avec insistance. Ce chemin est parsemé de paradoxes, et ceci en est un : il faut travailler pour voir qu'il n'y a pas de travail à faire ! Les obstacles ne sont pas véritablement là. Mais tant que nous leur donnons une réalité qu'ils n'ont pas, nous devons faire le 'travail' de le reconnaître.

Ces blocages qui semblent être entre notre perception actuelle et la réalité immense devant nous sont là par une activité de notre esprit. Ils ne sont pas là à cause d'une autre personne, ni par accident. Certains témoins de la non-dualité disent que la dualité est une sorte d'accident de la perception, quelque chose qui apparaît simplement. Ce n'est pas que ceci n'est pas juste, mais qu'il y a une autre façon de le voir qui est peut-être plus utile pour notre chemin. Le Cours nous apprend que la dualité apparaît dans notre esprit, oui, mais *par notre choix*, un

choix profondément inconscient, dont nous ne sommes pas conscients du tout. Si nous pouvions voir ce choix, nous pourrions le défaire, et notre esprit serait libre de regagner la conscience parfaite et tranquille de la réalité non-duelle.

C'est là où *Un cours en miracles* tient toute sa place. Il nous aide à regagner la partie de notre esprit qui, malgré notre volonté consciente, est en train de choisir de garder une perception et une expérience duelle du monde.

Les personnes éveillées nous donnent la direction et nous montrent le résultat - un état d'esprit dépourvu de questions, de peur, de remise en question, de blâme et de projection, de culpabilité, et de frustration. Et chacun doit trouver sa façon d'accéder à cet endroit qui n'a pas besoin d'effort, que de volonté simple et légère. Parfois ce chemin passe par une relation proche et durable avec l'un de ces êtres éveillés. C'est très bien. Beaucoup de personnes ont trouvé l'état d'éveil par une relation proche avec l'une de ces personnes. C'est avec elles qu'ils arrivent à transformer leur esprit. Mais je ne crois pas que la transformation de leur esprit (si je peux parler de leur éveil de cette façon) est venue en assistant simplement à des séances de rencontre avec ces personnes. Je crois qu'il reste une transformation à faire qui est entre les mains de chacun, qui nécessite volonté et persévérance.

C'est pour cette raison que certains de ces témoins de l'unité parfaite nous préconisent des exercices ou des points de réflexions. C'est le cas de Nisargadatta, un des grands enseignants de la non-dualité. Parfois il y a même des êtres éveillés exceptionnels qui communiquent avec nous de l'autre côté du voile, et qui nous donnent tout un livre pour nous apprendre à faire ce travail intérieur. Comme Adi Sankara (l'un des prééminents philosophes anciens de la non-dualité) avec son 'néti-néti', le Cours nous apprend une série de méditations analytiques très semblables. Ces exercices ont pour but d'écarter toutes nos conceptualisations de la nature de la réalité. Notre esprit garde en place ces concepts de la réalité qui figent la dualité dans notre perception. Une fois que nous arrivons à voir cette activité de notre esprit, nous pouvons l'arrêter ; nous relâchons ces concepts et cette activité. A ce moment là notre esprit est enfin libre d'accéder directement à cet état d'unité parfaite et sereine.

Ces grands témoins sont des phares qui nous appellent et qui nous montrent le résultat de notre chemin. Nous avons le pouvoir de faire comme eux. C'est juste une question d'aligner toutes les différentes parties de notre esprit. *Un cours en miracles* est un outil efficace pour nous aider à faire cet alignement, en nous aidant à trouver ce qui va à contre-sens de notre but.

Tout vrai enseignant et témoin de la non-dualité va nous aider à faire pareil - à nous débarrasser de cet activité de l'esprit qui nous empêche de voir cette immense évidence devant nous. Le Cours nous aide à reconnaître nos efforts de nier cette Perfection absolue, en nous faisant comprendre et observer les moyens que nous utilisons pour l'occulter. Nous pouvons ressentir un blocage devant une telle tâche, tant nos obstacles peuvent sembler grands et apeurants. Mais le Cours est ici pour nous aider à voir qu'il n'y a absolument rien à craindre. Nous pouvons tout regarder, et nous traverserons ces ombres pour arriver ensemble à la Lumière.