

# Les fondations

## A. Avant le départ

Je vous propose de faire un petit tour d'horizon des différents aspects, des différentes réalités, des différentes attitudes et enjeux qui vont tourbillonner dans notre aventure.

À chaque carrefour, je vais vous donner quelques **clés d'observation** et des pistes de **méditations**. Ne vous y trompez pas ; ces clés sont très simples mais pas simplistes et j'y retourne encore fréquemment. Car plus je vais en profondeur plus le risque de me perdre est grand et aussi plus le risque de faire fausse route est important. Ce sont mes camps de base et bien que je n'y connaisse rien en alpinisme, il me semble que partir à l'assaut d'un 8'000 est pure folie si on part depuis la plaine en une seule traite.

Il faut des jalons, des relais pour pouvoir s'y réfugier quand la tempête se lève, quand notre scène devient totalement chaotique. L'idée étant que **ces clés** vous permettent d'utiliser dans votre scène, votre vie comme terrain de jeu pour développer votre observation et plus tard une posture neutre, voire votre réalisation.

## B. Pourquoi est-ce que je médite ?

L'océan est souvent comparé à la scène humaine. Quand tout est beau et calme, on peut naviguer tranquillement avec une impression de quiétude immuable. Puis, sans que l'on s'y attende, les éléments se déchaînent d'un coup avec son cortège de tempêtes, d'imprévus, de coups du sort.

Et nous, pauvres marionnettes, tentons de négocier chaque vague pour ne pas chavirer. On a beau essayer d'anticiper, de s'équiper, de tout contrôler, on constate que les tempêtes de la mer, comme celles de la vie ne peuvent être calmées par notre seule volonté. Alors, fatigués de toujours se battre, on invoque les dieux des vents ou Neptune lui-même pour retrouver cette sérénité, mais rien n'y fait. Le miracle, si miracle il y a, tient plus du hasard statistique qu'autre chose.

La seule chose que l'on peut faire est de plonger profondément, là où le calme et la paix n'appartiennent pas au monde en surface. Dans ce silence, notre nature profonde n'attend que notre reconnaissance. Nous sommes, à l'instar des dauphins<sup>1</sup>, tout à fait capables d'évoluer dans ces deux mondes.

Notre véritable nature se réalise dans ce monde de silence et, de temps à autre, nous prenons une respiration à l'air libre et constatons l'agitation/calme, le beau/laid, la joie/désespoir, toutes ces choses dansant par opposition et en constante révolution. En clair, nous sommes témoins et nous subissons l'impermanence qui y règne. Mais comme notre ami le dauphin, nous ne pouvons pas rester éternellement sous l'eau ; apparemment, nous n'avons pas été conçus pour cela.

Il est tout à fait possible de parcourir un chemin intérieur tout en vivant une vie sociale avec ses tribulations humaines. Pour cela, **un équilibre** doit être maintenu pour vivre dans le monde mais sans être de ce monde.

## 1. Un équilibre

La première raison qui me pousse à méditer est de développer ma capacité à passer d'un monde à l'autre.

Vivre tous les jours la tête dans le guidon, en me battant pour être en sécurité financière, avoir de la compagnie et être en bonne santé n'est vraiment pas satisfaisant.

En plus j'ai remarqué que la paix que j'obtiens de haute lutte ne reste pas bien longtemps. Une fois que mon souci de santé est réglé, je peux à peine souffler un jour, qu'une autre tuile me tombe dessus. Comme sur l'océan, lorsque j'ai négocié une vague de 12 mètres, une autre arrive juste derrière. Ça ne s'arrêtera jamais !

Il existe une autre forme de paix. Une paix profonde, immuable, invariable et qui n'est pas de ce monde. Cette paix est là depuis bien avant ma naissance et sera toujours là bien après cette incarnation. C'est cette paix que je contacte lors de ma méditation. C'est lorsque je plonge sous l'eau.

*Je suis venu vous apporter ma paix et non celle que le monde vous apporte.*

*Jean 14,27*

Le fait de méditer me plonge dans un espace où règne une paix immuable et plus je contacte cette paix, moins je cherche à m'opposer mentalement à ce qui me semble être

---

<sup>1</sup> Une pléthore de recherches prouve notre lien particulier que nous avons avec les dauphins. Je vous invite à lire le génial ouvrage de Patrick Van Herseel *Le Cinquième Rêve*

une catastrophe. Alors évidemment, quand une tragédie nous tombe dessus, on se dit que c'est bien beau de méditer mais ça ne change pas la gravité de la situation.

En effet, ça ne change rien (quoique) mais la souffrance que provoque l'événement n'est liée qu'à son interprétation et non à sa nature propre.

Cette souffrance, née du jugement, se désagrège à l'instant même où mon mental<sup>2</sup> s'apaise pour laisser ma conscience d'attention<sup>3</sup> prendre le relais.

Cependant, je ne peux pas passer ma vie planqué dans ma buanderie — les grottes se font rares — à méditer.

Je sais que je ne suis pas fait pour vivre en dehors du monde, avec ma toge et mon tambourin, en prêchant des conseils sur des situations dont j'ignore totalement la nature, puisque justement je ne vis pas vraiment dans ce monde. Il faut un équilibre me permettant d'interagir avec le monde extérieur tout en restant aligné sur mon univers intérieur. Cet équilibre s'acquiert avec une certaine pratique, un réflexe où je peux être en méditation quelle que soit mon activité apparente : travailler, échanger, conduire, faire la vaisselle et j'en passe.

Cette aptitude me permet de faire le lien avec ma conscience d'attention et cette Présence réalisée (de rendre réel) par je ne sais quel phénomène, a tendance à dévoiler dans ma scène de vie une forme d'harmonie (que ce soit au niveau de la compagnie, des ressources et aussi de la santé).

Mais attention, méditer ne nous met à l'abri de rien du tout ! Il faut immédiatement oublier cette attente car elle crée une tension telle que la méditation ne pourra jamais nous permettre d'atteindre un de ses principaux objectifs : réaliser l'harmonie.

---

<sup>2</sup> Voir le chapitre sur les stratégies du mental.

<sup>3</sup> Pour Goldsmith, la « conscience d'attention » désigne l'état intérieur dans lequel on tourne volontairement son regard, son écoute et sa sensibilité vers la Présence spirituelle.

## Observer le monde

J'observe

J'observe, le monde qui m'entoure.

Je prends quelques secondes pour l'observer vraiment.

Je voyais une scène se jouer devant moi,

avec des gens que je connais ou non,

qui font plein de choses importantes ou non.

Je regarde avec attention tous ces mouvements autour de moi qui se manifestent sous forme de gens, de famille, d'amis, de circulation, de voitures, d'avions, de tempêtes.

J'observe tout ce qui bouge sans bouger.



## 2. Réaliser l'harmonie

La deuxième raison réside dans le fait que méditer est la posture de choix pour intégrer et réaliser des principes de vie ou des Vérités<sup>4</sup>.

Lorsque je veux réaliser certains principes de vie, comme par exemple *régler à l'intérieur de moi toute discorde extérieure, être UN avec, etc.*, je ne peux pas me contenter de le comprendre intellectuellement, ça ne fonctionne pas. C'est comme essayer d'attraper la lune en dirigeant nos mains sur son reflet dans l'eau : l'intellect ne peut comprendre que le reflet d'une Vérité.

Mon mental ainsi apaisé et tranquilisé par ma méditation se fera transparence pour ma conscience d'attention. À cet instant, cette Conscience pourra enfin commencer à assurer mes pensées.

---

<sup>4</sup> Pour Joel Goldsmith : Une Vérité n'est *jamais* une opinion. Ce n'est pas une affirmation positive destinée à "créer" quelque chose. Ce n'est pas une croyance de la pensée humaine. Une Vérité est ce qui est vrai dans le Royaume spirituel, que les apparences matérielles le montrent ou non. Une Vérité n'est donc pas une phrase : c'est un état de conscience.

Ma conscience d'attention étant incapable de juger, elle observe subjectivement la scène de manière neutre. Cette observation, libre de toutes limitations et autres croyances, ne peut que « voir » l'harmonie ; cette harmonie qui a toujours été là, mais cachée sous un nombre incalculable d'interprétations. Cette vision me fait toujours penser à l'expérience que l'on fait en regardant un stéréogramme<sup>5</sup> : au début on voit une image remplie de motifs récurrents sans signification (c'est juste moche) et lorsque l'on se détend et que le regard cesse de faire la focale sur l'objet, une image (un dauphin, une fleur, etc.) apparaît en 3 dimensions. Ce qui est intéressant, c'est que le dauphin a toujours été là, simplement on ne le perçoit pas. Il faut cesser d'interpréter l'image et voir au-delà.

D'une certaine manière on pourrait dire que l'harmonie ne peut apparaître que si l'on observe un monde neutre. Mais si je le fais intellectuellement, je colle une image sur l'image, un peu comme dessiner de jolis motifs sur la toile au cinéma : dès que la scène change (et évidemment elle change tout le temps), les motifs doivent être constamment effacés et remplacés.

Cette façon de faire est une approche métaphysique où la ligne de conduite réside dans la croyance que la pensée juste peut résoudre tous les problèmes<sup>6</sup>.

Pour l'avoir expérimenté pendant des années, je peux vous dire que ça marche, oui, mais ça ne « tient » pas très longtemps. Rapidement la discorde réapparaît, de même nature ou sous une forme différente. Non, pour que la conscience d'attention puisse observer son reflet d'harmonie dans la scène, je m'entraîne à maintenir fermement la posture **d'une vision neutre** du monde.

### 3. Maintenir une vision neutre

Pour finir, la méditation est ma réponse à toute forme de discorde extérieure. Bien sûr, je serais assez ridicule si je me mettais en tailleur à tout bout de champ, les yeux clos avec une attitude de recueillement, dès que la moindre contrariété pointe le bout de son nez !

L'avantage de méditer les yeux ouverts permet non seulement d'avoir un meilleur contrôle sur le mental, mais avec de l'entraînement, on peut vivre énormément de situations tout en méditant.

---

<sup>5</sup> stéréogramme : Combinaison de deux représentations, graphiques ou photographiques, d'un même sujet vu sous des angles légèrement différents, qui, observée au moyen de certaines techniques, donne une impression de relief.

<sup>6</sup> Joel Goldsmith, *Le Tonnerre du Silence*, ed. du Relié 2015

Mais pourquoi vouloir neutraliser le monde ? En réalité, il n'y a rien à neutraliser ; par nature le monde est déjà neutre. C'est au niveau de l'interprétation que tout se joue. Par exemple je vous offre une fleur. Ce que vous voyez est en réalité une image de fleur. Cette image va au-dedans de votre œil pour finir dans votre tête (certes, le processus est bien plus complexe mais pour cet exemple, c'est sans importance).

Une fois dans votre cerveau, cette image peut prendre une multitude de chemins mais pour faire simple, si elle prend le chemin de droite elle va provoquer une réaction telle que : « quelle jolie fleur, Nicolas est trop gentil, je vais faire en sorte de la préserver le plus longtemps possible ».

Si elle prend le chemin de gauche : « quel nul ce Nicolas, je suis allergique aux fleurs ! C'est dangereux ces machins-là ! ». On peut donc en déduire que cette fleur, avant qu'elle n'atteigne votre mental n'est ni belle ni dangereuse, elle est juste neutre ! Si la fleur est neutre, alors le reste du monde l'est aussi !

Maintenir une vision neutre, c'est appliquer un des principes fondamentaux de la Voie Infinie : *Il n'y a jamais de conflit avec une personne ou une condition, mais plutôt un concept erroné entretenu mentalement au sujet d'une personne, d'une chose, d'une circonstance ou d'une condition. Par conséquent, faites la correction en vous-même, au lieu d'essayer de changer qui que ce soit ou quoi que ce soit à l'extérieur*<sup>7</sup>.

Là encore, ça ne se fait pas d'un coup. Il faut choisir ses sujets en « neutralisant » des choses, des événements qui ne sont pas trop intenses dans l'interprétation. Petit à petit, cela devient un réflexe qui va migrer sur des situations plus complexes.

---

<sup>7</sup> Joel Goldsmith, *La Voie Infinie*, chap. *Les Sagesses*. Ed. du Relié 2014