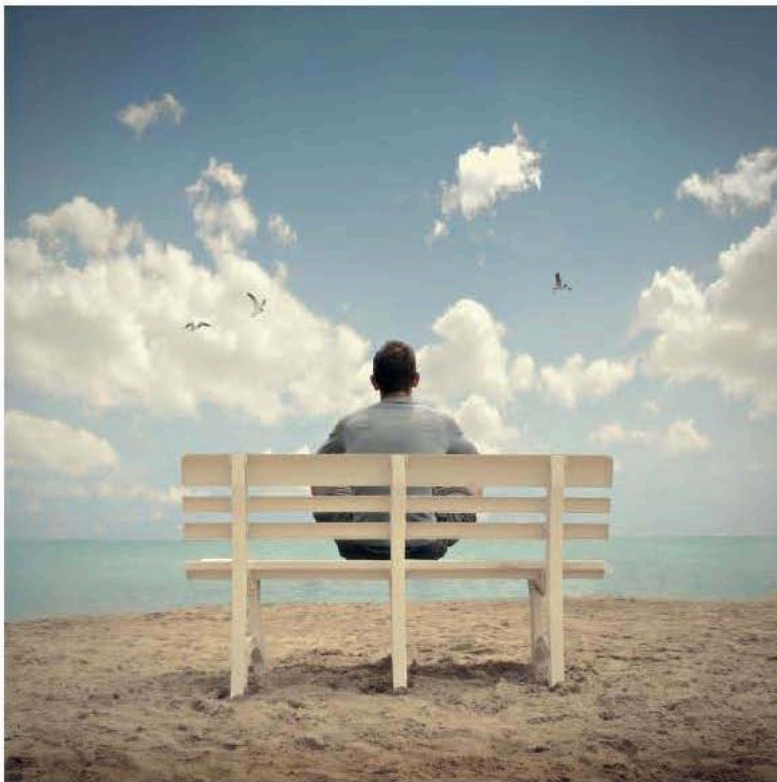


SRI TATHATA

**Est-il possible**  
*de se désidentifier*  
**du corps ?**



© Michael Vincent Manalo [www.michaelvincentmanalo.com](http://www.michaelvincentmanalo.com)

*3<sup>e</sup> millénaire - Le conditionnement se trouve à tous les niveaux de notre psyché, dans les émotions, les pensées, et il s'enracine dans le corps. Celui-ci est un paquet d'habitudes auxquelles nous obéissons sans réfléchir. Nous sommes très identifiés à ce corps, et cette identification nous limite : suis-je vraiment ce corps ?...*

**Sri Tathata** - Nous devrions être capables de distinguer entre d'une part le voyageur et d'autre part le véhicule. Je peux comprendre que je ne suis pas le corps, mais que je suis une personne qui a un corps... ce qui est différent. Je peux ainsi comprendre que la personne qui est dans le corps ou possède un corps ne meurt jamais, car il y a quelque chose qui est avant ce voyage dans le corps et quelque chose qui est après ce voyage.

En fait il y a continuité. Mais avant et après, le voyage n'a pas lieu dans le véhicule.

Avec de la simple logique, on peut donc comprendre que je ne suis pas ce corps mais que je suis celui qui vit dans ce corps.

Et puis il y a l'expérience que beaucoup de gens font, à savoir qu'à certains moments les désirs et les besoins du corps sont satisfaits, et pourtant quelque chose en nous reste profondément insatisfait.

Lorsqu'on a l'honnêteté de voir cela, on comprend que « je ne suis pas ce corps. »

*Quand on a compris vraiment intérieurement que je ne suis pas ce corps, comment atteindre l'étape "suivante" c'est-à-dire prendre conscience réellement de qui je suis... au-delà de tout conditionnement ?*

La personne qui comprend vraiment profondément « je ne suis pas ce corps » comprend aussi, immédiatement, qu'elle est le moi profond, l'Être profond ou le Soi (quelle que soit la façon dont on l'appelle).

A ce moment-là, l'idée du Soi ultime est aussi présente.

Le problème, c'est que cette réalisation ne peut avoir lieu avec le mental tel qu'il est aujourd'hui.

En effet, ce mental est un arrangement provisoire dont le rôle est de nous permettre de fonctionner dans la vie ordinaire, la vie dans le monde.

Pour avoir une compréhension vraiment profonde de La Réalité, nous avons besoin d'un mental plus élevé, qui pourrait être appelé mental originel.

Il existe en nous mais n'est pas activé. Il s'agit donc d'aider à l'activation de ce mental originel, qui a la capacité de voir la Vérité de ce que nous sommes, la Vérité du Soi.

*Pour activer ce mental originel, vous proposez des pratiques concrètes : mantras, rituels, initiations. Cependant, pour un occidental peu habitué à cette culture, est-il possible d'activer ce mental sans passer par ce type d'ascèse ?*

De façon générale, toutes les pratiques peuvent aider. Et il y en a beaucoup (initiations, mantras, yoga, méditation).

Chaque personne a une tendance, un intérêt particulier, des préférences innées, et une pratique donnée plus ou moins adaptée selon le cas individuel. Il faut donc tenir compte de l'aspect individuel.

La conscience est "l'œil" qui permet de connaître et d'expérimenter.

Le vrai chemin consiste à libérer et à renforcer la conscience. C'est ce qui est expérimenté dans la pratique spirituelle. Mais on ne doit pas en rester là : la pratique doit diffuser dans tous les aspects de la vie, ce qui veut dire faire toute chose, comme cuisiner, manger etc., en conscience.

Si on fait cela, alors le mental originel tend à s'activer. Et c'est là que l'on reçoit la connaissance intérieure.

“ Il y a l'expérience que beaucoup de gens font, à savoir qu'à certains moments les désirs et les besoins du corps sont satisfaits, et pourtant quelque chose en nous reste profondément **insatisfait**. ”



*La situation me paraît paradoxale, car pour prendre conscience de ce véritable Soi, il faut avoir conscience de tous ses gestes, paroles et pensées... et de toutes les sensations de ce corps que, en réalité, nous ne sommes pas. Pourriez-vous éclairer ce paradoxe ?*

Ce n'est pas le corps qui fait les choses. Le corps n'est qu'un instrument, un contenant.

La question est alors : « Qu'est-ce qui met les choses en mouvement ? » Il y a une force qui est là. Donc, lorsque l'on parvient à avoir conscience des mouvements du corps, on peut voir que ce n'est pas le corps qui agit.

De façon ordinaire, nous ne sommes pas conscients des mouvements du corps parce que la conscience est impliquée dans ces mouvements, elle y est dissoute. Il faut donc extraire la conscience de ces mouvements, la désengager. Et si nous y parvenons, alors nous savons qui est en train de faire ce que l'on fait.

C'est en ayant cette capacité que nous pouvons obtenir l'Éveil.

Un électron qui tourne autour du noyau d'un atome ne peut jamais avoir cette illumination parce qu'il est toujours pris dans le mouvement. Mais nous, êtres humains, si nous parvenons à extraire notre conscience du mouvement, alors cet éveil, cette illumination peuvent se produire.

*Pour bien comprendre... Donc il y a mouvement et conscience du mouvement. Cette conscience n'est pas identifiée au mouvement : elle est observatrice sans être impliquée. Est-ce bien cela ?*

C'est une réalité que ce corps et ce "Je" profond sont différents.

Pour progresser, il s'agit donc d'être capable d'établir cette séparation entre la conscience et le flux d'activités, car aujourd'hui nous sommes complètement identifiés à cette activité ou à ce mouvement du corps.

Donc si la conscience arrive à se désengager et à devenir une conscience témoin, alors c'est gagné.

Notre conscience est impliquée dans tout ce qui se passe. Mais le processus consiste à devenir conscient de tout ce qui se passe en voyant les choses comme un témoin : ceci est la nature caractéristique d'une conscience développée.

Le défi consiste ainsi à élargir, à développer la conscience. Or une fois que la conscience est témoin, elle voit que cette force qui fait bouger le corps, c'est la Nature, *Prakriti* (ou *Force de Manifestation*).

Ce n'est pas ma volonté mais c'est la Nature qui anime ce corps. Cette réalisation est naturelle et advient spontanément lorsque la conscience est suffisamment développée, c'est-à-dire lorsqu'elle est devenue une conscience témoin.

Ce processus est accompagné d'une grande joie divine.

*Il semble à nouveau qu'il y ait un paradoxe. On doit se séparer du mouvement, de la matière, de la sensation... alors que finalement tout est conscience. S'il n'y a pas dualité nous sommes aussi ce mouvement, cette sensation... Comment établir le lien entre cette nécessité de nous désengager et celle de retrouver l'unité ?*

La *Non Dualité* n'est pas quelque chose que nous pouvons atteindre ou recevoir avec le mental ordinaire conditionné ou la logique. C'est une réalisation qu'il convient d'accomplir.

Certes, ultimement il n'y a que *Non Dualité*. Mais soit nous la réalisons, soit nous ne l'avons pas encore réalisé. Il s'agit d'en atteindre la réalisation.

A ce stade ultime, la goutte d'eau et la mer ne sont plus séparées.

Le mental de tout un chacun est limité et bien sûr, nous pouvons avoir cette représentation mentale que les choses ne sont pas séparées, que *in fine* tout est "La Réalité Une".

Développer cette idée-là est correct, mais il ne faut surtout pas confondre cette idée (mentale) avec la réalisation finale de *La Réalité Une*.

“ *La Non Dualité n'est pas quelque chose que nous pouvons atteindre ou recevoir avec le mental ordinaire conditionné ou la logique. C'est une réalisation qu'il convient d'accomplir.* ”

*Nous ne sommes pas Cela qui fait, qui travaille pour y arriver. Alors si le travail se fait en nous, par quel intermédiaire se fait-il puisque nous ne sommes pas l'agissant ? Cela apparaît comme une plaisanterie (la Lila, le jeu de la Conscience) puisque nous devons travailler sachant que rien n'est entre nos mains...*

La seule solution, c'est de faire le travail et d'obtenir l'expérience ultime.

L'Advaita est vraiment un état, et notre mental est très limité. Comment obtenir quelque chose d'illimité avec ce mental limité ? Il y aura toujours une contradiction. Un paradoxe va entraîner un autre paradoxe et on n'obtiendra jamais de réponse claire. A cette question de *Non Dualité*, nous ne pouvons pas trouver de réponse à travers les mots. C'est une incitation à faire le chemin et à réaliser l'expérience en trouvant la réponse en soi.

Il y a une histoire dans les *Puranas*, la mythologie indienne : des disciples discutent sans fin sur cette question de la Non Dualité. Ils soulèvent des paradoxes et n'arrivent pas à trouver de réponse.

Ils se mettent d'accord sur un seul point : allons voir Shiva pour lui demander une réponse. Ils vont donc voir Shiva et posent tout un tas de questions.

Shiva ne répond pas, et se contente de rester assis en méditation, car il est dans cet état suprême de Non Dualité. Finalement Après un moment, les étudiants, lassés de poser toutes ces questions, se mettent eux aussi en méditation et reçoivent la Grande Expérience.



● Le 21 janvier 1991, à Sarnath, près de Varanasi (Bénarès), Sri Tathâta a proclamé le *Dharma pour les Temps nouveaux*, sous forme de 49 *sûtras* (aphorismes sacrés), appelés « *Dharma Sûtras* ». Il a ensuite entrepris la construction d'un temple

à Kollur (Karnataka, sud de l'Inde).

Ce temple, le *Dharma Peetha*, a été consacré et ouvert au public le 6 juillet 2006.

Depuis 2007, il se rend en Occident, permettant à un grand nombre de personnes de venir à sa rencontre pour entendre son discours universel situé au-delà de toutes les croyances et confessions.