

NOUS NE SOMMES JAMAIS PARTIS

Par José le Roy

Quand on redécouvre cette présence vaste, éveillée, on comprend qu'elle a toujours été là, et que d'un certain point de vue, nous n'avons jamais été loin d'elle : nous vivons toujours en réalité au centre de nous-mêmes. C'est pourquoi ce voyage d'exil et de retour est en fait un voyage illusoire ! [...]

Le Soi est la maison, et nous sommes le Soi. Où pourrions-nous aller pour nous trouver ? Il n'y a nulle part où aller.

La vague rêve de rejoindre l'océan alors qu'elle est l'océan sous forme de vague ; elle n'a nul besoin de bouger pour être l'océan ; il suffit qu'elle prenne conscience que sa vraie nature est l'eau.

Mais cette réalisation est essentielle, car sans cette compréhension nous vivons comme si nous étions séparés et en exil. [...]

Il n'y a rien à faire et nulle part où aller. Il suffit de se déposer dans la conscience, de la laisser ouverte, sans saisie, vacante. Notre conscience est souvent tendue vers le monde, affairée, occupée ; si nous relâchons cette saisie égotique, si nous laissons la conscience s'ouvrir comme un éventail, tout naturellement nous nous éveillons au Soi. [...]

Je n'ai pas besoin de me rendre dans une salle de méditation pour voir ma vraie nature, le monde entier est ma salle de méditation. La pratique consiste donc à revenir à la maison dans toutes les circonstances de la vie, dans la nature ou en ville, seul ou en relation, en vacances ou au travail, en silence ou en parlant, immobile ou en marchant... Il s'agit de se familiariser avec la vacuité – notre véritable nature – en prenant l'habitude de vivre le monde à partir de cette source.

Si ce retour est toujours simple, il n'est pas toujours facile. Vivre à partir de l'Oouvert demande une consécration réelle, un investissement sérieux, car de puissantes forces contraires nous tirent vers le dehors. Rester centrés, par exemple, au milieu des douleurs physiques, ou lorsque les personnes que nous aimons sont menacées, représente un véritable défi.

Mais peu à peu, la pratique du retournement deviendra de plus en plus naturelle, de plus en plus aisée, jusqu'au moment où, bien souvent dans la journée, ce ne sera même plus une pratique, mais la manière naturelle de vivre. [...]

Ce retour au centre est le trésor des trésors, la perle sans prix, car rien n'a plus de valeur que la conscience infinie.

Source : Extraits de « Retour à soi, retour au Soi », Éditions Almora Eds, 2020.