

Parcours Guidé

... Voici un enseignement, très ancien et très sage, qui résume tout le savoir humain, concret et possible, et qui nous montre comment façonner au mieux notre vie personnelle et pratique. Je n'en suis pas le créateur, je ne peux qu'essayer de l'exposer à nouveau à un monde inquiet, brisé et aveuglé qui attend ce savoir sous une forme modernisée...

Paul Brunton

Le Mystère

De nos jours, la plupart des gens adoptent le point de vue de la science matérialiste, qui nie que nous ayons une autre réalité que celle du corps, et qui déclare que le corps est notre soi réel et que c'est le cerveau qui produit notre conscience.

Selon *Paul Brunton* – ou *PB* ainsi qu'il se faisait appeler – :

... La notion matérialiste selon laquelle des centres individuels de vie intelligente auraient pu être produits par une "matière" inintelligente est d'une absurdité totale.

Caché au fond de chacun de nous, il existe un Etre incommensurablement supérieur à notre petite personne ordinaire.

Paul Brunton montre d'une manière convaincante qu'il y a au-dedans de nous une Conscience supérieure et que c'est elle qui est notre Moi ou Soi réel, Ici et Maintenant, et non pas à atteindre dans quelque avenir lointain.

L'Overself est notre Soi le plus intime, notre Soi réel, qui reflète l'Etre divin et ses attributs. L'Overself est une émanation de la Réalité ultime, mais Il n'en est ni une partie, ni un fragment détaché. Il est un rayon qui irradie sa lumière, mais Il n'est pas le soleil lui-même.

L'Overself (Moi ou Soi Supérieur) ne naît ni ne meurt, Il est inaltérable, toujours présent, Il n'a ni défauts ni limitations – et Il est le même pour tous :

Il n'y a qu'un seul Overself pour toute l'espèce humaine, mais le point de contact avec Lui est particulier et unique, et constitue l'individualité supérieure de chacun.

L'Overself est réel parce qu'Il demeure identique à Lui-même. Le sentiment que nous existons reste inchangé tout au long de notre vie. Il a sa source dans la Conscience supérieure.

Ce que nous nous représentons communément comme constituant notre “moi” – cette idée-là change année après année. Il s’agit ici du “moi” personnel. Mais ce que nous ressentons le plus intimement comme étant toujours présent dans toutes ces différentes idées du “moi”, c’est-à-dire le sens de l’être, de l’existence, ne change absolument jamais. C’est cela qui est notre véritable “moi” qui perdure.

L’illusion de l’ego

Qu’est-ce que l’ego ?

C’est un faisceau de pensées et de sentiments, de peurs et d’espoirs pour l’avenir, d’habitudes conscientes et inconscientes, de tendances et d’expériences – faisceau incluant le corps physique.

Mais l’ego tient sa vie et sa conscience de l’Ame.

Le soi qui est l’ego est engendré par nos actes et nos pensées – est cette créature en devenir, en lente évolution ...

Néanmoins, du matin au soir nous nous occupons de cet ego bien limité et toujours changeant – et nombreux sont ceux qui le prennent pour leur moi réel !

Paul Brunton propose un autre point de vue : ma véritable identité, ce n’est pas l’ego, c’est l’Overself :

... Ce qui est troublant est dû, en partie, au fait que l’ego est une chose changeante ; il change au fil du temps et avec l’expérience, tandis que l’Etre Infini, l’Ultime, est sans changement ...

Savoir ce que notre moi réel n’est pas, est un premier pas, essentiel, vers la connaissance de ce qu’il est vraiment. Cela a, de fait, un effet libérateur.

Nous vivons en même temps à deux niveaux de conscience – sans le savoir, ce qui est paradoxal. Tout le monde connaît le niveau inférieur, celui de l’ego, tandis que la plupart des gens ignorent le niveau supérieur, celui de l’Overself ou de l’Ame.

Réfléchissons, encore et toujours, à ce qui différencie le moi personnel et l’Overself impersonnel, jusqu’à ce que cela nous devienne tout à fait familier.

En l’absence d’une idée correcte au sujet de notre vraie identité, de ce que nous sommes vraiment, nous ne pouvons pas éviter de faire des erreurs allant à l’encontre de nos véritables intérêts – des décisions et des actes engendrant davantage de karma négatif, et ainsi retardant notre éveil spirituel.

Le Tournant

Famille et amis, travail et activités de loisir, remplissent nos journées. Tout cela donne un sens à notre vie pendant longtemps, mais un beau jour, il se peut qu'une question surgisse :

Et c'est tout ?

Le sentiment qu'il manque quelque chose de très important dans notre vie, pourrait être intense.

C'est à la fois l'ironie et la tragédie de la vie: nous employons ses années strictement limitées à poursuivre des choses dont nous reconnaissons plus tard qu'elles n'en valaient pas la peine, et à désirer ce qui s'avère en fin de compte douloureux. Le mourant qui voit défiler mentalement le film de sa vie passée, découvre cette ironie et sent cette tragédie.

Pouvons-nous éviter cette tragédie, et faire que notre vie terrestre ait une fin plus heureuse ? *Paul Brunton* propose :

Lorsque nos yeux se seront ouverts à la vraie signification de l'homme, lorsque nous saurons que celle-ci n'est pas à trouver dans sa personnalité éphémère, mais plutôt dans son essence pérenne, la vie possèdera une qualité qu'elle n'avait jamais eue auparavant.

Notre source est dans l'Overself ; notre développement n'y est qu'un retour, rendu pleinement conscient, ce que nous n'étions pas auparavant.

La grande affaire de notre vie sur cette terre, c'est: premièrement, découvrir l'Overself; et deuxièmement, nous soumettre à Lui.

On remplit l'objectif de la vie humaine lorsque l'on se trouve perpétuellement dans la présence divine, conscient d'elle et capable de l'exprimer.

Sur la Voie Longue

Les fondements ont été établis, nous savons ce que nous sommes – et ce que nous ne sommes pas.

Les *Matériaux philosophiques* sur la Voie Longue et la Voie Courte traitent de sujets très différents, qui tous, sont importants pour la Quête.

Commençons par la Voie Longue – où l'ego est au centre de notre attention.

Sur la Voie Longue nous cherchons à améliorer l'ego, ses attitudes, son caractère et ses compétences. Cependant, aussi long et rigoureux que soit notre travail sur nous-même, nous ne pourrons jamais aller au-delà de l'ego lui-même ; nous tournons en rond dans son petit monde limité.

Le mouvement constant des pensées et la fascination qu'a l'ego pour lui-même nous cachent le divin Overself, d'où pourtant émanent l'ego aussi bien que les pensées.

Sur la Voie Longue nous apprenons à méditer. Nous devons aussi détecter quels sont les obstacles qui nous barrent le chemin vers l'éveil spirituel – puis, les éliminer !

La Quête est une tentative délibérée de passer de la vie dans le petit moi, à la vie dans l'Overself. Aussi implique-t-elle une discipline constante de l'action, du sentiment, de la pensée et de la parole.

Sur la Voie Courte

Quel que soit le chemin choisi au début, il n'y aura qu'une seule fin possible : détruire l'illusion de l'ego et abandonner l'identification avec lui.

La Voie Courte – où c'est l'Overself qui est au centre – ignore l'ego. Notre attention se concentre maintenant sur l'Ame. C'est sur la Voie Courte que se produira, peut-être enfin, l'éveil spirituel.

Le centre qui était autrefois le sien dans l'ego, a mystérieusement disparu, remplacé par un nouveau centre dans l'Overself.

La Voie Courte exige un changement radical d'état d'esprit, des pensées neuves, une fixation de l'attention sur le but au lieu du chemin pour l'atteindre. Elle exige une révolution – détrôner l'ego du centre de l'attention et le remplacer par l'Overself.

D'abord, il faut qu'il y ait compréhension intellectuelle de la vérité de notre être réel, ensuite, nous pourrons avancer vers les pratiques menant à sa réalisation.

Les pratiques de la Voie Courte n'ont rien à voir avec l'ego.

La base des pratiques de la Voie Courte est que l'esprit est tel un cristal transparent qui prend la couleur de ce qui est apporté à proximité de lui. En détournant l'esprit de l'ego – même de son perfectionnement – et en le tournant vers l'Overself, on ressent une élévation.

L'exercice le plus important sur la Voie Courte est celui de "La Remémoration", qui consiste à nous rappeler à nous-même, constamment, notre véritable identité. Lorsque nous nous souvenons de l'Ame, nous oublions l'ego :

La meilleure façon d'honorer cette immense vérité de la Réalité toujours présente de l'Overself est de nous souvenir de Lui, aussi souvent, aussi continuellement que possible, et avec détermination. C'est aussi la façon la plus gratifiante, car on peut alors bénéficier des bienfaits de sa grâce.

... La porte à laquelle vous avez peut-être longuement frappé en vain s'ouvrira lors de votre pratique répétée d'aimante remémoration.

... Cette pratique de remémoration constante de l'Overself purifie l'esprit et le rend peu à peu naturellement introverti, concentré, pour finalement l'illuminer.

Paul Brunton présente une autre pratique, l'exercice "Comme si" :

Cet exercice de visualisation de soi-même tel que l'on devrait être – exempt de traits négatifs et rayonnant de qualités positives inhérentes à l'idéal de la Quête – donne des résultats quasi-magiques.

Un troisième exercice, "l'exercice du Témoin", consiste à nous observer nous-même impartialement – à nous tenir, pour ainsi dire, à côté de nous-même :

Notre rôle est d'être témoin de ce que nous sommes, de notre comportement, des pensées que nous admettons, tout comme si nous étions le témoin de quelqu'un d'autre ...

Adopter l'attitude du témoin produira graduellement l'effet suivant : nous nous identifierons de plus en plus avec la totalité, comprenant que l'unité est la réalité fondamentale.

Renaître spirituellement

Vers la fin de la Voie Courte, l'aspiration vers notre identité réelle, l'Ame, devient de plus en plus forte, et ne nous laisse plus de repos. Nous sommes attirés de plus en plus profondément par l'amour et la sagesse, la paix et la liberté de l'Ame.

Nous sommes comme des fleurs, arrachées à leur sol naturel et souffrant des peines de la séparation. Nos aspirations mystiques reflètent ce besoin de rejoindre notre Source.

Le travail sur les deux Voies relève de notre propre responsabilité. Mais notre quête ne touche à sa fin qu'avec l'aide de la Grâce.

Quand elle survient, l'Illumination peut se produire de façon soudaine. La domination de l'ego s'est évanouie pour toujours. Le but le plus élevé de notre vie sur terre est atteint.

C'est là l'apogée spirituelle de notre vie, ce moment spectaculaire où la conscience en vient à se reconnaître et à se comprendre elle-même.

Le sage est un homme qui vit dans le rappel constant de la vérité. Il a réalisé l'existence de l'Overself, il sait qu'il participe de Sa vie immortelle et infinie ...

Une tâche noble

Paul Brunton a beaucoup apporté à l'humanité par ses écrits ; ils sont une source d'inspiration à travers le monde, pour une vie plus haute, libre d'ego.

Maintenant, tous ceux qui bénéficient de ces idées, ont la motivation d'agir pour le bien des autres, et, là où c'est possible, de partager ces idées avec eux.