

ALAIN BLANDIN

**PRATIQUE  
DES VOIES D'ÉVEIL**

Sueur, silence et métaphysique

•

*Préface de Da-Zin*

•

Rafael de Surtis

# Sommaire

Dédicace..... 9

Préface ..... 11

## I. INVITATION AU VOYAGE IMMOBILE

Aller au plus loin, au plus près, nulle part ..... 19

Voies d'éveil et voyage en propédeutiques ..... 25

Avertissement..... 29

Le sens de la pratique ..... 31

Rien faire, laisser faire, faire sans faire..... 35

## II. CARNET DE VOYAGE

Division de l'attention ..... 47

IAO..... 79

Lettre A ..... 91

L'infini dans le corps..... 115

Pratiquer la présence dans le monde ..... 121

Fusion ..... 127

Proposition de cheminement..... 131

## III. REPÈRES

A, Lettre Suprême (A, l'Être-té suprême)..... 139

Fusions et Fusion ..... 167

De l'apprentissage à l'Art..... 173

Propédeutique et Grand Œuvre..... 187

Éveil et voyage immobile ..... 197

Voyageur de l'Un-possible..... 201

Points de veille ..... 215

Pour se rappeler à l'essentiel ..... 221

## ANNEXES : PRATIQUES DE BASE

Division de l'attention .....	225
IAO (Aspect Yang) .....	227
IAO (Aspect Yin).....	229
Lettre A.....	231
L'infini dans le corps .....	233
BIBLIOGRAPHIE.....	235

*A Rémi et Sylvie,  
Pour Tout, pour Rien.*

*À tous les Hauts-Amis en la Quête,  
Pour leur Amitié.*

Ne va pas au Jardin des Fleurs !  
O mon Amie, n'y va pas !  
EN TOI est le Jardin des Fleurs.  
Demeure sur le Lotus aux mille pétales  
Et là, contemple l'Infinie Beauté.  
Soleil dans l'océan de Révélation qu'est la Lumière de l'Amour  
Le jour et la nuit ne font qu'un.  
Joie à jamais, ni douleur ni luttes,  
J'ai bu la coupe de la Joie parfaite,  
Là il n'y a pas de place pour l'erreur.  
Là, j'ai été témoin des jeux de l'Unique Félicité.  
J'ai connu en moi-même, le Jeu de l'univers.  
J'ai échappé à l'erreur de ce monde.  
Le dedans et le dehors sont devenus pour moi un seul Ciel,  
L'Infini et le fini se sont unis.  
Ô mon âme, à force de chercher Kabir a disparu  
Quand la goutte se perd dans l'océan, où se trouve cette goutte ?  
Quand l'océan se perd dans une goutte, où trouver l'océan ?

Kabir, *Au cabaret de l'amour*, éd. Gallimard/nrf. 1959

## Préface

La Tradition décline la sensorialité en un unique déploiement. Le toucher, interne-externe, externe-interne, se prolonge dans l'odorat et le goût, puis dans l'ouïe, la vue et enfin la pensée. Chacun de nos sens est une forme de toucher. La pensée également. Le langage nous révèle que le regard peut caresser ou blesser, tout comme les mots, extériorisation d'une pensée, libre et sans limite ou au contraire conditionnée et compressée. Par pensée libre, il ne faut point comprendre le bavardage intérieur ou l'opinion, mais une pensée métaphysique.

Inscrit dans l'axialité de la présence à soi-même, cet unique mouvement, du toucher à la métaphysique, est pleinement créateur et « décréateur » sans jamais être destructeur. Il déploie et réabsorbe les mondes en une respiration sereine. Tout au contraire, perdu dans les périphéries, les dilutions et les pollutions du moi, il sépare, compare, trie, complexifie, multiplie et ne retourne pas à sa source. C'est cependant le même mouvement dans l'apparence. La différence entre le Réel et l'illusion se réduit à une posture, renversement de l'imposture tenace du « moi », de la « personne », de l'« ego », cette indispensable présence à soi-même accessible par une pragmatique du silence.

C'est pourquoi il est dit, parfois, que les voies d'éveil sont constituées de 90 % de sueur et de 10 % de métaphysique. En théorie et en pratique, la métaphysique totale, la prise de conscience immédiate de « Je suis,

l'Absolu » – notez la virgule qui crée l'intervalle et interdit l'identification égotique – est suffisante. En pratique, la métaphysique ne s'entend dans sa dimension non-duelle, à de rares exceptions, qu'après avoir sué et évacué les cristallisations dualistes. Voilà tout l'intérêt de cet essai qui insiste, persiste à juste titre, sur l'approfondissement des pratiques de base. La « personne » préfère les paillettes des rituels, des magies, des théurgies et des alchimies au clair-obscur des pratiques assidues et répétitives. Pourtant, ce n'est qu'ici et maintenant, dans l'intervalle entre avant et après que s'ouvrent les portes théurgiques et alchimiques de l'Infini. Alors, ce qui faisait sens pour la « personne » n'est plus qu'indécence. Le pressentiment de l'Être conduit désormais la conscience. Théurgies et alchimies apparaissent non comme des processus conduisant à un objectif identifiable dans la temporalité mais comme la célébration, libre et joyeuse, de l'aventure de l'Esprit Libre. Corps de Gloire et Pierre au Rouge ne sont pas l'objet de réalisations, l'aboutissement d'un procès mais l'expression d'une Réalisation dans le jeu de l'apparence, celle de son propre achèvement, de sa propre complétude. Objets, ils ne sont encore qu'une contraction de la conscience, une conscience libre de tout conditionnement, une conscience, finalement, sans objet.

Dans tous les arts, les premiers apprentissages sont essentiels. La négligence de ces pas initiaux – reculs, mises à distance plutôt qu'avancées, constituants d'une métaconnaissance – entraîne la structuration de défauts rédhibitoires qui resurgissent à la moindre faiblesse, au moindre obstacle, hypothéquant le retour à notre nature originelle. Là, réside principalement l'incapacité des nombreuses sociétés spiritualistes et initiatiques, à conduire leurs membres vers la réalisation de promesses avancées parfois de façon un peu légère.

Insister sur les pratiques de base, sur les fondamentaux, n'est pas faire preuve d'une grande originalité, mais demande volonté et sagesse. Volonté face à l'inva-

sion du nombre, aux invitations multiples à faire plutôt que défaire, à posséder plutôt qu'à s'affranchir. Sagesse pour reconnaître la puissance illimitée du Simple. Courage également car le plus grand nombre, englué dans le conformisme spiritualiste, s'élèvera contre cette entreprise dont l'efficiencia est un danger pour les constructions égotiques qui hérissent obscurément l'expérience de la conscience.

Sans prétention apparente, les pages qui suivent se révéleront en vous subrepticement révolutionnaires, renversantes plus exactement, pour peu que vous n'appartenez pas déjà à la catégorie perdue des « cadavres ajournés », comme la désigne avec justesse Fernando Pessoa.

L'aventure proposée est sans retour possible au port gluant de l'immobilisme.

Au risque de la liberté ultime...

**Da-Zin**

**I  
INVITATION  
AU  
VOYAGE IMMOBILE**



*Si Dieu est dans les temples et les  
Églises, qu'y a-t-il dans le reste du  
monde ?*

*J'ai trouvé le Suprême Unique et je  
l'ai reconnu dans toutes ses créa-  
tures.*

*Il est distinct de l'univers et tout  
l'univers est en Lui.*

*Il n'y a plus que Lui et de moi il ne  
reste qu'un nom.*

Kabir

*Qui suis-je ? Je suis Brahman !*

*Si, je suis Brahman, je suis !*

*En vérité je m'offre moi-même en  
oblation !*

Mahanar Upanishad, 157-158.

*« Je suis le Réel, car je n'ai cessé  
d'être réel, par le Réel »*

Hallaj

*« L'immuable a la liberté pour  
forme ».*

Sagesse hindoue (citation de Patrick  
Lévy)

## Aller au plus loin, au plus près, nulle part

Il y a quelques années, par la publication de son livre « Le Quadrant de l'Éveil. Morceaux d'incohérisme, exemplaire lunaire » publié aux Éditions Rafaël de Surtis et repris depuis dans « Éveil et Incohérisme » paru aux Éditions Arma Artis, Rémi Boyer faisait connaître à un large public, quatre techniques de base : la division de l'attention, la pratique de la Lettre A, le IAO, la méditation de l'infini dans le corps<sup>1</sup>.

Ces quatre techniques sont considérées par plusieurs responsables d'organisations traditionnelles comme une propédeutique<sup>2</sup> permettant de développer les conditions nécessaires à la réalisation des voies d'éveil et du corps de gloire. Bien plus qu'une simple propédeutique, ces quatre techniques de base peuvent être considérées comme une voie par laquelle « un esprit sagace peut retrouver toute autre voie, magique, théurgique alchimique ou/et d'éveil »<sup>3</sup>.

Depuis la parution de ce livre, diverses personnes, appartenant ou pas à des organisations initiatiques, seules ou en groupe, dans des groupes informels ou au sein de loges expérimentales, ont pratiqué ces tech-

---

1. Voir Annexes : Pratique de base

2. Propédeutique : enseignement préparatoire à un enseignement plus complet

3. *Éveil et Incohérisme*. Rémi Boyer. Ed. Arma Artis

niques. L'expérience démontre qu'à chaque fois que ces pratiques ont été mises en jeu « en présence », des résultats « concrets » ont été observés. En effet, la pratique de ces propédeutiques, au minimum, modifie et enrichit le rapport de l'individu à lui-même, au monde, à la Voie.

Depuis la parution de ce livre, la transmission de ces pratiques et l'isolement de certains chercheurs nous ont montré qu'il est parfois difficile pour certains de percevoir l'intérêt et la finalité de ces pratiques pourtant fondamentales. En effet, rien ne peut se faire sur la Voie si ce que recèlent ces propédeutiques ne « fonctionne » pas. Cela ne veut pas dire que la voie n'est pas possible sans la pratique de ces quatre techniques spécifiques, en exclusion de toute autre pratique. Cela veut simplement dire que les mécanismes et principes nécessaires à l'accomplissement de toute voie sont présents au sein de ces quatre techniques. On peut retrouver ces principes fondamentaux dans nombre de pratiques traditionnelles. Ils sont clairement et précisément pointés en leur essence dans ces quatre techniques... d'où l'intérêt de les pratiquer, d'en percevoir la nature profonde.

La transcription écrite des techniques ne suffit pas à faire comprendre réellement leur technicité ni à faire saisir la perspective qui les relie et les rend efficaces, c'est pourquoi ceux qui veulent s'y essayer auront tout avantage à profiter, si possible, d'une transmission orale.

Nous avons, parfois, constaté que certains chercheurs, malgré un effort sincère, ont des difficultés, à percevoir sur quoi débouchent ces techniques ou à maintenir le degré d'efficacité qu'ils avaient pourtant senti lors de la découverte de ce matériau si précieux. C'est le cas de trois types de personnes :

- les chercheurs les plus isolés qui ne bénéficient pas des opportunités de groupe.
- les personnes les moins motivées, celles qui ont

besoin de se raccrocher à des formes et à une multitude de techniques pour se rassurer, occuper le mental, fuir l'essentiel de la quête. Ces « pseudo-chercheurs » après une phase d'enthousiasme, se hâtent rapidement vers des horizons plus valorisants pour la personne.

- les pratiquants qui, bien que sincères et persévérants, ne perçoivent pas l'essence de la pratique parce que, généralement par éducation ou par habitude, ils ne sont pas assez attentifs et ne font pas assez confiance à ce que leur « corps » leur « dit ».

C'est pourquoi nous avons décidé de compléter le travail de présentation technique des propédeutiques, en indiquant quelques pistes que bien d'autres avant nous ont déjà explorées. Ce faisant, nous ne prétendons pas lever le voile sur tous les aspects internes de ces pratiques. Certaines « choses » ne peuvent être appréhendées que dans l'instant où le « corps » les révèle lui-même ! N'est vrai que ce qui, dans l'instant inconditionné, émerge dans le corps-esprit. La révélation est toujours « sensible », vivante, vibratoire. Le concept, l'objet ne sont que secondaires. Ils ne peuvent appréhender directement le Réel. Seule la pratique, seul le « corps » peuvent révéler, provoquer l'expérience vivante du Réel, de l'intangible, de l'inconcevable, de l'Un-concevable. Notre propos, ici, vise simplement à illustrer l'efficacité et la nature de ces techniques en pointant quelques pistes, quelques tours de main, quelques orientés qui pourront éventuellement vous être utiles pour approfondir et enrichir votre pratique, votre quête. Il ne s'agit pas de tracer un itinéraire figé mais d'indiquer quelques points de repères permettant à chacun de vérifier la valeur de quelques pressentiments, de s'essayer à la manipulation de la Matière, de construire son propre cheminement, de s'ouvrir aux « jardins » de la Vie, de se re-connaître.

Nous ne prétendons pas avoir fait le tour de tous les aspects de la question. Les développements sont innombrables. Le champ d'exploration est sans fin. D'autres pistes mériteraient probablement d'être explorées. Certaines, ici seulement évoquées, doivent l'être à coup sûr. D'autres ne présentent qu'un intérêt relatif ou circonstanciel... À chacun de discerner le secondaire pour ne conserver que l'essentiel. Les pistes indiquées dans ce texte doivent être prises comme des propositions permettant de vérifier tel ou tel principe, de pressentir quelques-uns des multiples développements possibles. Le présent travail vise à aider le cherchant à identifier les divers principes, mécanismes et composantes des techniques à l'œuvre dans une pratique globale. Nous pensons qu'isoler ces éléments peut être utile, temporairement, pour les conscientiser et les rendre plus opératifs. Si ce travail d'approfondissement et de déploiement est un passage obligatoire, il doit être nécessairement accompagné par un travail de synthèse. Solve et coagula. D'ores et déjà, nous insistons sur le fait que ce serait une erreur de persévérer à l'extrême en recherchant la performance. Il ne s'agit pas « d'acquiescer », de « produire plus » mais d'apprendre à travailler avec finesse, de « trouver » ou de se laisser trouver par l'intervalle où légèreté et puissance sont Un. Le plus simple est toujours le plus efficace. La pratique est autant un art qu'une science.

Tout en explorant la diversité, il nous faut garder le sens de l'unité du Réel et éviter de tomber dans le piège de la multiplicité, de nous perdre dans la diversité, dans la quête plus ou moins consciente de pouvoirs illusoire. Les quatre techniques ne font qu'une pratique. Même si cela peut être un objectif, une réalité intermédiaire, l'approfondissement ici proposé ne vise pas à faire du cherchant un expert de tel ou tel aspect particulier (par exemple, nous ne visons pas à développer pour elles-mêmes la « super-capacité » à diviser l'attention en 5, 6,

7, 8... ou l'identification aux procès internes générés par la lettre A...). Cela peut être un effet, cela n'est pas un but. Nous ne sommes pas sur une voie de pouvoir.

L'approfondissement ici proposé n'a d'autre objet que d'être une invitation à la vigilance de la conscience, notre quête est celle de l'Êtreté absolue. Notre « moyen habile » est « l'approfondissement », l'impérieuse de la présence. Au-delà et à travers le jeu de la conscience/énergie, la « capacité » de présence (la non identification aux formes, l'ouverture à ce qui Est...) est, à chaque instant, le seul critère réellement utile sur la Voie. Le reste, les états multiples de la conscience, la puissance de l'énergie ne doivent être pris que pour ce qu'ils sont, des passerelles, des célébrations libres, légères, sans but où seul le Réel, la Présence Est et Demeure. Vient un moment, le plus tôt est le mieux, où il faut se dégager non seulement des identifications aux formes mais aussi du jeu de la conscience-énergie. Notre but est de franchir le fleuve de l'oubli, de l'ignorance de Soi... Cela fait, quel intérêt y-a-t-il à se préoccuper du pont ? Qui y aurait intérêt ? Ici ou ailleurs, ici et ailleurs, l'Être Est et Demeure.

Ne perdez pas de vue que les pistes évoquées ici sont certes données pour vous inviter à aller au plus loin dans l'expérimentation mais surtout pour vous rapprocher au plus près de l'essence des pratiques, à vous rapprocher de vous-même, de ce lieu non lieu, de ce point suprême où vous êtes et existez en totale liberté.

Soyez simplement attentif à ce qui émerge, au cœur du cœur, au centre de l'être, au plus près de la corporéité. Explorez les espaces ainsi évoqués. Tentez l'Aventure afin de parfaire la conquête de la citadelle de l'Être, de réaliser la Solarité Inconditionnée.

En vous invitant à approfondir les techniques de base jusqu'à plus soif, ce livre vous oblige à « suer », au point d'en arriver à « re-créeer », à co-créeer l'harmonie parfaite entre théorie (concepts, représentations), pratique (technicité des processus) et vécu (expérience réelle, psychocorporelle, métaphysique) au point de traverser cette expérience et de vous « obliger » à vous retrouver « au-delà » de celle-ci. Ce faisant, vous allez « devenir » capable « d'inventer » votre propre praxis, mais surtout, et dans la mesure où cela est vécu dans l'espace inconditionné de la conscience, vous allez vous découvrir (ou redécouvrir) capable d'*Inventio* en Soi par Soi, en toute liberté d'Être, sans attente autre que la félicité d'Être, Absolument.

## Voies d'éveil et voyage en propédeutiques

À l'instant où l'être Reconnaît sa véritable nature inconditionnées « Il Est, Libre ».

Nous avons tous inscrit en notre chair, le pressentiment de la Liberté, de l'Inconditionnalité. Nous Sommes Cela. « Je Suis, l'Absolu ».

S'éveiller, c'est simplement se ré-éveiller à Soi-même. Rien de plus naturel pour l'Être, rien de plus simple pour l'adepte, rien de plus paradoxal pour l'individu en Quête, rien de plus impossible à l'ego crispé sur les apparences.

Les voies dites d'éveil sont des espaces où l'être Reconnaît son essence inconditionnée en toute chose. Cela nécessite une posture axiale « qui se nourrit » de la vigilance, du lâcher prise, de la participation sans attente à cela par celui qui pressent l'Être, la Liberté, l'Inconditionnalité.

Multiples sont les pratiques spirituelles mais l'initiation est simplification, c'est pourquoi, en « fixant » en une même unité sensation et métaphysique dans un continuum de Présence, dans un mouvement unique qui relie Théurgie et Alchimie du Réel à ce que Je Suis, la pratique des techniques les plus simples est la Voie Royale par laquelle chaque-Un va de soi à Soi.



La « clé de l'éveil » n'est ni dans les mots ni dans les pratiques, pas même dans les états les plus subtils de l'être. L'Impérience de l'éveil est la Nature originelle reconnue comme Présence inconditionnée à travers le Corps-Esprit.

Dans cette posture Un-conditionnée, Tout Est Un, Tout Est parfait, chaque Chose est célébration, Joie sans séparation.

Cette Inconditionnalité d'Être, cette Métaphysique du Réel n'est pas un état réservé aux ascètes, aux mystiques, aux adeptes ayant réalisé le Corps de Gloire, chaque Un Est cela, Vit cela à chaque instant mais pour reconnaître ce non état, il faut et il suffit d'Être Présence à Soi en toute chose, à travers toute chose.

Contribuer à ce que chacun s'empare de cette posture inconditionnée par laquelle le Réel nous saisit est la finalité de ce livre. Ancrer cette posture dans les facettes du Réel est possible pour tout individu qui pratique avec finesse et persévérance les quatre techniques de base que sont la division de l'attention, le IAO, la méditation de l'Infini dans le corps et, surtout, la Lettre A.

La pratique est voyage, voyage en soi-même et à travers les mondes que l'Être génère sans cesse en Soi, évacuation des prisons du temps. « Vivre Réellement », c'est vivre chaque chose en toute conscience, en toute liberté. La pratique fait naître en nous un art et une science du voyage immobile. L'être se reconnaît dans le mobile comme dans l'immobile, dans le tangible et l'intangible.

Ni divertissement, ni « travail », le « voyage en propédeutiques » prépare à l'adoption de cette posture qui fait que les « réalisations spirituelles » ne sont plus vécues comme des objets, mais comme l'une des modalités parmi d'autres de la « Matière » même du Corps-

Esprit, c'est-à-dire une contraction de la conscience qui s'avère n'être qu'une conscience libre de tout conditionnement, une conscience, finalement, sans objet.

Voyager en propédeutique, c'est à chaque instant Vivre la joie sans objet ni sujet.

Enfin, voyager en liberté d'Être, c'est prendre le risque du sans retour, condition nécessaire pour être abordé par le Tout Autre, le Tout Nouveau, le Grand Rien.

Bon Voyage.

## Avertissement

Ce texte s'adresse à ceux qui maîtrisent « parfaitement » la forme des quatre techniques de base et ont suffisamment expérimenté pour pressentir et sentir de quoi il s'agit. Sans ce préalable, la lecture de ce document risquerait, soit d'égarer le cherchant dans une technique approximative, soit de « chosifier » ce qui doit naître dans l'instant, ce qui émerge dans la corporéité et demeure de l'ordre de l'impérieuse, sans objet, sans sujet.

Pour ceux qui découvriraient ce texte avant une pratique effective suffisante nous leur conseillons de se reporter à la présentation de la forme de base dans les annexes de ce livre, de pratiquer la forme de base pendant un temps certain, quelques mois, quelques années (mais un seul instant de présence intégrale suffit à déchirer le voile), puis de reprendre le texte et de voir alors ce qui fait écho.

N'essayez pas d'obtenir tel ou tel résultat, ce serait passer à côté de l'essentiel. Ce qui advient ne vient pas de « vous », du mental, de l'ego, cela ne fait que le traverser... Ne vous attachez qu'au parfum de l'Êtreté... Toutes les traditions le disent : le fruit est la récompense de la floraison mais le véritable fruit est non fruit.

Il n'y a pas besoin de faire d'effort pour humer le parfum de la Rose, le parfum de l'Êtreté absolue, il suffit de reconnaître Cela comme Soi, de Se re-co-naître en, par Cela, comme Absolu.

## Le sens de la pratique

### Par-faire le geste

Supposant acquise la forme des quatre techniques de base, que reste-t-il à parfaire ?

À cette question, les pratiquants débutants apportent des réponses communes, notamment :

- l'arrêt du discours mental
- un élargissement de l'attention
- un sommeil paisible
- la perte du schéma corporel issu de l'éducation parentale et sociétale...

La plupart disent développer une plus grande énergie, une plus grande vivacité d'esprit. Mais quand on demande à quoi ça sert, tout cela, qu'est-ce que ça construit, beaucoup ne savent pas quoi dire. Ils ne sentent pas la « chose » ou, parfois, si on pousse un peu, on s'aperçoit qu'ils s'interdisent de reconnaître ce que leur corps leur dit, ce que l'esprit pré-conscient est prêt à leur révéler et leur murmure sous formes d'intuitions que le mental rejette.

Quand ils n'arrivent pas à saisir de quoi il est question, certains osent parler de leurs difficultés à pratiquer :

- difficultés à se concentrer,
- difficultés à identifier une finalité à tout cela et donc à rester motivé,

- difficultés à saisir quelques ressentis intérieurs flous,
- révolte contre la persévérance demandée alors que rien ne se passe ou contre le fait que ce qui se passe n'a aucun intérêt.

La seule véritable réponse reste : persévérer dans la pratique. La posture la plus judicieuse est toujours, de revenir à la pratique. Envers et contre tout, il faut persévérer dans la pratique, jusqu'à une rupture, une ouverture, un basculement...

Mais l'homme du torrent, et particulièrement l'homme moderne préformaté par le bruit du monde, peu enclin, aux approches « sèches », réclame, en toute bonne foi, encore et encore, des explications complémentaires qui satisferont, l'espace d'un bref moment, le mental. Il convient parfois de satisfaire cette demande et ainsi d'apaiser le mental de manière à reprendre la pratique sur des bases plus correctes. Parfois, il faut couper court et ne pas laisser la folle du logis (le mental conditionné) prendre le pouvoir.

Persévérer est la loi du « dharma », de la praxis. Persévérer, en effet est la loi et ce pour au moins deux raisons :

- d'une part il n'est pas nécessaire de comprendre pour que ça agisse. Souvent, il vaut mieux ne pas comprendre. On gagnera réellement en efficacité le jour où on réalisera que ça agit d'autant plus qu'on ne s'attache pas aux mots, aux concepts, aux formes...
- d'autre part, la voie est autant, voire davantage, œuvre de déconstruction que de compréhension.

Notre éducation nous a appris à penser le monde, les voies d'éveil nous apprennent à le percevoir au lieu de le penser. On ne peut comprendre, il reste simplement à « Vivre ». Nous ne pouvons attendre de progrès, de cla-

rification, d'accomplissement dans ce qui n'est pas relié à l'expérience directe. Un instant de pratique « en présence » vaut plus que mille livres ! Les quatre techniques de base contiennent tout ce qui est nécessaire à la Voie ! Nul besoin d'ajouter quoi que ce soit à ce que vous connaissez à travers la présentation la plus simple de leur forme.

Si vous ne comprenez pas de quoi il s'agit au fond, si vous ne voyez pas où cela conduit, si vous ne vous ne percevez pas la dimension interne de la pratique, si vous vous ennuyez dans une posture inadaptée, il est nécessaire d'affiner la posture, la perception de ce qui agit, en travaillant sur :

- la dynamique et l'intensité de la pratique (le rythme, l'importance des intervalles, la durée...),
- la réorientation de la perspective en faisant, par exemple, le lien entre la technique, le vécu, les principes et les objectifs hermétiques...

Art de simplification, d'essentialisation la « rectification » de la pratique trouve sa légitimité, sa raison d'être dans la prise de conscience de l'existence d'un « décalage » entre qui se fait et ce qui Est. Elle incite à se détacher de ce qui est secondaire voire inutile. Rectifier n'est utile et nécessaire qu'à celui qui approfondit l'art. Celui qui survole la « chose », celui qui n'est pas ancré dans la réalité de la terre, se contente de l'à peu-près et, de ce fait, passe à côté de l'essentiel, de l'essence-ciel. Toutes les traditions spirituelles insistent à un moment ou à un autre, qu'on ne peut accéder au Ciel que par la Terre, à l'Esprit que « par » le Corps... En approfondissant la base « terrestre » de la technique, l'esprit se volatilise... Cela n'est pas spéculation, cela naît de la pratique.

La rectification amène la justesse de la posture et une compréhension plus juste. Cette réorientation n'est pas conceptuelle (il ne s'agit pas de faire adhérer le cher-

chant à quelque croyance que ce soit, ce qui est cherché est au-delà, en deçà des mots) mais technique, opérative (sans oublier que la technique n'est que le pré-texte à la saisie du Réel).

Le présent travail évoque donc quelques pistes contribuant :

- à comprendre ce qui est en jeu,
- à ré-orienter la pratique,
- à renforcer l'attention dans la pratique,
- à s'ouvrir au langage du corps-esprit,
- à jouer avec les formes pour découvrir la pratique qui se cache derrière la pratique et devenir libre de toute pratique.

### **Invitation à explorer puis à revenir à la technique de base**

Les propositions suivantes sont faites pour approfondir certains aspects de la pratique. Ces approfondissements spécifiques ne se substituent pas à la pratique de base. Ce qui est actualisé par tel ou tel développement doit, dès que possible, être « réintégré » dans la pratique de base qui « contient » l'essence de toute la Voie. Nous vous invitons donc à respecter la démarche suivante : après apprentissage de la forme<sup>4</sup> et éveil du principe de la technique, vous pouvez, si vous le voulez, approfondir tel ou tel aspect avant de revenir à la pratique de base et noter les changements observés.

---

4. Voir Annexes : Pratiques de base

## **Rien faire, laisser faire, faire sans faire**

### **Tel quel**

Le Réel (Dieu, l'Absolu) Se suffit à Lui-même. À chaque instant, tout Est juste et parfait.

Nous sommes l'Absolu. Rien à « faire ». Tout Se fait.

### **Le geste le plus simple**

Faire silence est le non geste parfait.

Dès que nous « oublions » le Réel (dès que nous créons un filtre entre le réel et nous), naissent la dualité, le langage, l'histoire personnelle, le désir, le doute, la souffrance, l'aspiration à retrouver l'absoluité...

Dès que nous oublions qui et/ou ce que nous Sommes, il nous faut, pour nous re-connaître réellement, trancher les identifications, les croyances, les cristallisations qui semblent naître dans notre esprit, dans notre corps.

Trancher est le plus petit geste qui a le plus d'efficacité. Trancher verticalement avant et après mais aussi trancher pendant. Trancher horizontalement, pendant, et laisser faire est un art simple, difficile parce que totalement simple car pour « réussir » ce « geste » il ne s'agit pas de faire mais d'Être.



## Présence et techniques de rappel à soi

Du point de vue absolu, la Présence c'est la Vie (parfois appelée Esprit), la Vie qui se déploie à travers la conscience-énergie qu'elle a d'exister par elle-même, en elle-même, pour elle-même. Absolument, Cela Est et n'est pas. Inconnaissance absolue.

Sur le plan essentiel, nous percevons la Présence comme auto-conscience « sans objet, sans sujet ». Je Suis.

« Descendant » dans les soi-disant degrés de la réalité, nous associons la Présence à divers états/postures de conscience, en particulier au fait de prendre conscience :

- que cela Est et existe. Avec ou sans forme, avec et sans forme, cela Est et existe.
- que Je Suis Cela qui Est en Tout, en Rien.
- que Je suis à travers l'existence supposée d'un témoin qui lui-même observe la personne.

Du point de vue initiatique, la Présence est le fait de se situer au centre de l'être, là où « ça » Est et perçoit.

Comme non technique, la Présence correspond à la posture du témoin, non participant. Absoluité incorruptible, y compris dans le mouvement de la vie. Cela observe ça qui est.

Comme technique, la Présence est rappel à soi. Pour nous aider dans cette opération si essentielle, si absurde, si délicate, les maîtres passés ont laissé des outils que le cherchant découvre avec plaisir au début de la quête mais qu'il se plaît souvent à oublier aussi rapidement que possible. Parmi ces techniques, certaines sont maintenant largement connues du public en mal de reconnaissance de soi, en Désir de re-connaissance de Soi. Ainsi par exemple, de la « présence intégrale », du « stop », de « la vision sans tête », de « l'observation de soi »...

Toutes ces techniques reposent sur la capacité de la conscience à observer le monde et à s'observer elle-même. Si le principe du rappel à soi est simple, sa mise en jeu s'avère délicate car son efficacité nécessite d'être dans un espace non aristotélien. La conscience pure autosuffisante recouvre aussi bien le sans forme, le détachement des formes que le jeu de la conscience et de l'énergie. Pendant longtemps, tout cela reste confus et non maîtrisé. En un certain sens, on pourrait même dire que toute la Voie consiste à régler la confusion supposée née de ces diverses postures de la vie, de la conscience/énergie ! Cette confusion perdure tant qu'elle est entretenue par le mental et s'évanouit à l'instant même de l'arrêt du discours intérieur.

Si ces techniques de rappel à soi sont délicates à manier et demandent une vigilance à l'épreuve de tout, il n'en reste pas moins qu'elles sont essentielles :

- En sa forme la plus dépouillée, la Présence est « auto-saisissement » immédiat. Elle se déploie naturellement dans la « pratique », le non faire du silence. Dans le paysage des techniques, le rappel à soi sans intention, sans commentaire est donc le pivot central du quadrant formé par les quatre techniques de base. C'est en quelque sorte le cinquième point du quadrant, en fait le premier ! C'est le point essentiel, le point suprême où « conduisent » les quatre techniques, les quatre états, les trois voies et la non voie...

- Dans une forme plus élaborée, les techniques de rappel à soi, qu'elles soient directes ou moins directes visent le recentrage. Ainsi, par exemple :

- *le stop*, exercice très prisé par Gurdjieff, provoque une prise de conscience puis une rupture du flot des identifications. Le « yoga de l'arrêt » aide à rendre l'action plus consciente, à prendre conscience du témoin, ce

qui nous amène à cultiver la présence à la réalité qui nous apparaît alors plus riche que ce que la conscience de surface nous fait croire.

- *la saisie de l'intervalle* peut se faire à chaque instant, y compris au sein même de la vie dans le monde. Le Vijnana Bhairava Tantra<sup>5</sup> expose comment toute activité humaine peut pratiquement concourir à ce but. Encore faut-il être apte à « saisir » ce geste-non geste, ce non espace...

- *la « vision sans tête »* popularisée par Douglas Harding<sup>6</sup> aide à percevoir d'où « ça » regarde.

- *la présence intégrale*<sup>7</sup> vise à saisir « comment » le non-manifeste intègre peu à peu le manifeste.

- la pratique du « *Qui suis-je ?* » de Ramana Maharshi, du « *Qu'est-ce que cela ?* » prônée par Krishnamurti et par diverses traditions plus « orthodoxes », la pratique des *ascèses* (jeûne, veille, abstinence sexuelle, silence), *l'observation des sensas* du Tchan, *la prière du cœur*, *la récapitulation chamanique* et bien d'autres techniques concourent ou participent, tout en opérant dans des environnements particuliers et en poursuivant des objectifs spécifiques, du même objectif : provoquer le saisissement de l'Étreté par l'Absoluité inconditionnée. (Ce disant nous n'en réduisons ni la spécificité ni la valeur, au contraire, nous reconnaissons la spécificité de chaque enseignement qui renvoie à un aspect central. Cela peut donc nous aider à traverser les méandres de la spiritualité multiforme sans nuire aux

---

5. *Cent douze méditations tantriques*. Pierre Feuga. Ed. Accarias L'Originel

6. *La troisième voie*. Douglas Harding. Éditions du Relié

7. *La présence intégrale*. Sébastien Fargue. Ed. Charles Antoni L'Originel

richesses particulières de ses nombreuses expressions).

Toutes ces techniques/non techniques de rappel à soi s'avèrent efficaces pour celui qui tend vers l'axe et qui n'est pas totalement identifié au corps, au mental, au moi mais elles ne sont pas sans inconvénient pour celui qui n'est pas « prêt » à se laisser saisir par le Réel.

Les pratiques les plus sèches précipitent l'Être dans le Réel mais, bien souvent, pour les chercheurs en qui subsiste des adhérences inconscientes, au moment du retour à la réalité apparente du monde, la personne n'a pas changé, l'histoire reprend, les identifications recristallisent l'ego.... Re-coagula. Il est alors bien difficile pour celui qui a pressenti ou goûté le fruit de l'Absolu de se contenter de la banalité de la vie. Vivre dans une réalité paradoxale renforce souvent le sentiment d'inadaptation à la vie. La personne « divisée », partagée entre absolu et relativité, spiritualité et matérialité, ne sait plus qui est réellement l'individu qu'il croit être... Entre réalité absolue, surréalité intangible et réalité apparente, réelle mais temporaire : Qui suis-je ? Cela, cet état de mal-être, de doute et les comportements qui l'accompagnent (la fuite en avant, le repli sur soi, l'intolérance) ne sont pas l'éveil prôné par la Voie. L'éveil est justement le passage au-delà de cette césure, de cette fracture fondamentale entre l'être et le réel.

Les techniques les plus douces, les plus progressives, quant à elles, risquent d'amener le chercheur dans d'autres impasses :

- celle par exemple où l'observateur se complaît dans la technicité,
- ou celle où il se complaît dans le charme des choses observées, du sujet qui observe.

Tout cela aboutit à la reconstruction d'une histoire, sacrée ou profane...

Entre approches abruptes et approches diluées, la plupart des chercheurs ont souvent intérêt à emprunter des voies de traverse. Les approches serpentine, ces voies, cette posture qui serpentent d'intervalles en intervalles et y demeurent, s'avèrent généralement les plus pertinentes, les plus « rapides » aussi, car elles ont ceci de particulier qu'elles séduisent le mental tout en opérant là où le mental ne peut les saisir. Elles prennent en compte la réalité apparente (le corps, la nature...) tout en la traversant. Cela fonctionne comme si le mental se piégeait lui-même et comme si la nature nous révélait elle-même des mystères qui la « dépassent » ou qu'elle enfante à jamais en secret.

Les quatre techniques de base opèrent à la fois de manière directe, en pointant l'essence mais aussi de manière indirecte. En effet, elles agissent comme des métaphores qui tout en opérant à l'intérieur du rêve (notre monde fait d'images, d'énergies, d'états de conscience multiples...) contiennent, de par leur structure et l'inconditionnalité de leur « matériau » essentiel, la traversée du rêve. Elles provoquent sans en avoir l'air, la rupture de la croyance dans les formes du rêve, la dissolution de l'ego, l'adhérence au monde dualiste du temps, de la mort...

Faire sans faire est l'art paradoxal par lequel les quatre techniques de base jouent un rôle d'interface entre le centre et la périphérie. Elles permettent de :

- passer du centre à la périphérie et de la périphérie au centre,
- de réaliser que tout est centre et périphérie,
- qu'il n'y a ni centre ni périphérie,
- que tout cela est vrai et faux et n'affecte pas la Réalité de l'Être qui Est et Demeure, Absolument.

Les quatre techniques de base ont aussi un autre mérite, non négligeable. Du fait des principes qu'elles

« contiennent », du fait qu'elles mettent en œuvre la dynamique de la conscience et de l'énergie, elles rendent opératives toutes les autres techniques. Qui en a percé les arcanes peut les voir à l'œuvre dans toutes les techniques de tous les temps, de toutes les traditions, dans tous les arts et sciences traditionnels (magie, alchimie, théurgie...). De ce fait, elles peuvent, au moins en leur accident, être pratiquées aussi bien sur des voies de pouvoir que de libération.

La tentation du pouvoir, la tentation de la quête d'immortalité pour durer est présente sur les toutes les voies. Cela peut être tantôt une option, tantôt une réalisation temporaire, tantôt une chose inutile. En effet, celui qui « pousse » les quatre techniques de base au-delà des aspects conditionnés et conditionnant du jeu de la conscience-énergie, traverse ces modalités périphériques et se trouve, de par le jeu même de l'essence de la conscience-énergie, amené à saisir nécessairement :

- la nature originelle de l'Être qui se déploie à travers la non séparation entre les êtres,
- la prise de conscience de la futilité des pouvoirs,
- la découverte de la nature non individuelle et incréée de l'absoluité.

## **Méditation sans objet**

La véritable méditation laisse la place nette en laissant toute la place au Réel. Rien faire. Transcendance. Mystère inconnaissable de l'Esprit Seulement.

L'humain étant soi – conscience, la seule vraie méditation dont il est capable est celle de l'être. Ce que nous faisons n'a aucune importance du point de vue de l'Absolu. Nous ne sommes rien en dehors de la conscience, tout apparaît dans la conscience. « Le silence lucide contient le tout, l'harmonise, le purifie. Voie directe, voie sans choix, il y a alors transfert d'éner-

gies et établissement spontané dans le vrai. »<sup>8</sup> La sensation d'être est le support permanent de toute chose. La méditation est sans objet, elle est non geste par excellence.

« Tout ce que vous pensez, ressentez, accomplissez est passager ; la sensation d'être est leur support, elle est permanente. Laissez-vous inviter le plus souvent possible par le pressentiment, le souvenir de la sensation d'être, plongez-y jusqu'à ce que cette réalité vous emporte... Maintenez votre conscience d'être et vous vous éveillerez dans la joie... Vivez spontanément, l'instant présent seul compte. Tel est l'état méditatif, la joie sans objet... Voie directe, voie sans choix, il y a alors transfert d'énergies et établissement spontané dans l'être vrai »<sup>9</sup>.

---

8. *La joie sans objet*. Jean Klein. Ed. Alhora

9. *La joie sans objet*. Jean Klein. Ed. Alhora