

Alexander Kimpe

Je ne médite pas

Petit livre sur la méditation



espacedeclarte.be

Avant-propos

Méditer n'est pas une action.

Ce n'est pas chercher à atteindre ou saisir.

L'Espace de Clarté est là, toujours présent.

Ce livre propose de s'y fondre.

Les pages invitent à contempler progressivement ce qui demeure,
à vivre intimement la non-dualité.

Les derniers chapitres offrent des pratiques simples et concrètes :
des manières de goûter la clarté dans l'expérience quotidienne.

Méditer, c'est devenir disponible,
accueillir ce qui est.

Sommaire

1. Le paradoxe de la méditation
2. L'accueil inconditionnel
3. L'espace toujours présent
4. Être avec la vie
5. Le seul obstacle
6. Qui médite
7. La clarté sans sujet ni objet
8. Ce qui demeure
9. Les pièges subtils
10. Et l'amour
11. Clarté, amour et souffrance
12. La déconstruction réelle de la souffrance
13. Le corps comme porte directe
14. Méditer ou ne pas méditer
15. Quand le « je personnel » tombe
16. Le goût du « je universel »
17. La naissance de la séparation
18. La séparation comme mouvement de l'Amour
19. Le point d'origine
20. La dissolution immédiate
21. Méditation — *L'Amour comme saveur du Vide vivant*
22. L'amour vécu dans la relation
23. La relation comme voie directe
24. Se reposer dans l'Espace de Clarté

1. Le paradoxe de la méditation

« Dès que je médite, je ne médite plus ».

Intégrer ce paradoxe est nécessaire pour entrer pleinement dans la méditation.

Le point culminant de la méditation est la disparition de celle ou celui qui médite.

C'est là que tout commence.

Et ce commencement, c'est la disparition du commencement lui-même.

L'espace de méditation ne connaît ni « début » ni « fin », ni « avant » ni « après ».

Mais il accueille tout, sans résistance.

Le paradoxe semble solide, la contradiction évidente.

Pourtant, c'est sur ce fil du rasoir que nous marchons, jour après jour.

Certains jours méditer est facile : l'espace est clair, lumineux, ouvert.

D'autres jours, c'est difficile : l'esprit est embrouillé, agité, sombre.

Avec le temps, cela ne fait plus de différence : nous ne nous attachons plus ni à la clarté, ni à l'obscurité.

C'est probablement là la clef de la méditation : le non-attachement.

Ce à quoi on s'attache se forme et s'éloigne.

Ce de quoi on se détache se dissout.

Telle est la loi de la méditation.

Le paradoxe de l'attachement, c'est qu'il crée un sujet et un objet.

« Je médite pour être bien. »

« Je médite pour atteindre mes objectifs professionnels. »

« Je médite pour être plus sympa dans mes relations. »

« Je médite pour être plus zen, moins dans le rush. »

Etc.

Dès qu'il y a un vouloir dans la méditation, la méditation n'est plus. Mais l'espace de méditation accueille ce vouloir sans résistance, car résister à ce vouloir fait apparaître un nouveau vouloir : le vouloir de ne pas vouloir.

2. L'accueil inconditionnel

L'accueil inconditionnel de « ce qui est » est essentiel. Dans l'attachement aux phénomènes intérieurs apparaît la dichotomie sujet – objet. Je m'attache à ce que je n'arrive pas à accueillir inconditionnellement.

Il ne s'agit pas de se détacher, ce serait encore un vouloir, et donc un attachement au détachement. Il s'agit de pratiquer le non-attachement.

Le non-attachement dissout la tension sujet-objet. Cette dissolution est la relation ultime. C'est ce qu'on appelle parfois « l'unité » ou la « non-dualité ». C'est être l'espace d'accueil.

Ce n'est plus essayer d'être l'espace d'accueil — même si l'essai est précieux.

L'essai, c'est s'asseoir, jour après jour, sur sa chaise ou son coussin.

Cet essai se renouvelle dans une discipline acceptée joyeusement, calmement, parfois avec enthousiasme.

On essaie et on n'essaie pas.

Dans un commencement infini.

L'esprit du débutant ne nous quitte pas, même après des années de pratique.

3. L'espace toujours présent

L'espace de méditation ne connaît pas le temps.

Il se moque que tu médites pour la première ou la millième fois.

Il est simplement là, vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

Il ne t'attend pas, puisque tu ne l'as jamais quitté.

Même au cœur des bouleversements de ta vie.

Même au milieu des contractions les plus intenses de ton esprit.

Même dans ton plus grand désespoir, il est là.

Tu n'as jamais quitté l'espace de méditation.

Impossible de l'éviter, même si tu le voulais.

Il est illusoire de croire que l'on peut quitter ce que l'on est.

Est-il possible, pour une vague, de quitter l'océan ?

Pour un rêve, de quitter le rêveur ?

Pour un humain, de quitter l'univers ?

Pour un méditant, de quitter sa méditation ?

Cette séparation est illusoire.

« Je médite », « je ne médite pas ».

« Je commence », « je termine ».

Qui dit cela ?

Est-il possible de tracer une ligne entre « méditation » et « non-méditation » ?

« Là, je suis emporté par mes pensées, submergé par mes émotions. »

« Là, je suis zen, espace de clarté où rien ne me dérange. »

Pourquoi créer cette frontière ?

Pourquoi compartimenter ?

Pourquoi, d'un côté, mes séances de méditation, et de l'autre, ma vie mondaine ?

Pourquoi ne pas faire des deux un ?

Tant que je divise, je serai divisé.

L'espace de méditation n'a pas de limites. Il ne se réduit pas à une séance inscrite dans un agenda. L'espace de méditation, c'est la vie elle-même, l'espace de vie.

Peu importe que la vie se manifeste en tension ou en relâchement; la vie est la vie, sans commencement ni fin. Le jeu des apparences, des contraires, des mouvements entre les pôles opposés ne perturbe pas cet espace. Il est dans les larmes, dans les sourires, dans le nouveau-né, dans le vieillard. Il est en tout et partout.

Cet espace est tout.

C'est ce que nous apprenons lorsque nous nous asseyons en méditation. Il n'y a rien qui ne soit cet espace. Tout est cela.

Et il se pourrait que le bien-être s'installe. Que les objectifs professionnels s'atteignent plus facilement. Que les relations deviennent plus fluides. Que le stress diminue — mais ce n'est pas voulu.

S'installer dans le paradoxe de la vie, en pratiquant le non-attachement, rend le pratiquant de plus en plus disponible à ce qui se présente. Le non-jugement n'est pas une qualité cultivée volontairement ; il émerge naturellement de l'observation patiente, jour après jour, année après année, de ce qui apparaît et disparaît dans l'intériorité.

L'acceptation totale de nos joies et de nos peines, de nos inquiétudes et de nos accomplissements, de tout ce qui semble bon ou mauvais en nous, nous rend naturellement méditatifs.

4. Être avec la vie

La méditation nous apprend à « être avec ».

Nous savons que chaque contraction se décontracte, que la tristesse cède à la joie, que la montée précède la descente.

On ne cherche plus à aller plus vite ni plus lentement. On est en phase avec le rythme de la vie, même lorsque l'on n'est pas en phase.

L'acceptation est telle qu'elle n'est plus une posture.

Être l'espace de clarté devient une évidence.

Est-ce cela, le nirvana ?

Ou pas ?

Les grandes envolées sont belles, exaltantes.

Mais est-il possible d'être tout le temps en méditation ? Qui voudrait l'être ? Qui voudrait se l'approprier ?

Voulons-nous faire de la méditation une identité, un style, un badge d'honneur ?

Ce serait réduire l'immensité de l'espace à un ego, comme enfermer un oiseau sauvage dans une cage.

5. Le seul obstacle

Le seul obstacle à la méditation, c'est moi. Méditer, c'est revenir sans cesse à la reconnaissance que je suis l'espace de clarté. Très souvent, je l'oublie.

Lorsque je m'assieds en méditation, il y a quelqu'un qui a l'intention de méditer. L'apparition de ce « quelqu'un » crée un sujet — le méditant — et un objet — l'espace de méditation. Une distance semble apparaître entre les deux. C'est l'illusion de cette distance qui tombe, à chaque fois.

Lorsque le mental se calme dans l'arrêt de l'assise, mon identification à ses mouvements et à ceux de mes émotions diminue. Cette diminution peut aller jusqu'à un lâcher-prise total. Alors l'évidence apparaît : je ne médite pas.

Je suis l'espace de méditation.

Je suis la clarté sans objet.

La division de l'espace intérieur sans limites est un leurre.

Il n'y a aucune distance à parcourir pour « atteindre » l'état de méditation. Pourquoi ? Parce que je suis déjà ce que j'essaie d'atteindre.

En pratiquant le non-attachement durant l'assise immobile, l'état illusoire de la dualité devient visible. La non-dualité s'impose comme une évidence.

Mais alors, qui ou quoi médite ?

Pourquoi méditer si je suis déjà ce que je cherche à réaliser ?

L'effort de vouloir atteindre la méditation empêche la méditation.

6. Qui médite ?

Est-ce que le corps médite ?

Non. Le corps s'exécute.

Est-ce que le mental médite ?

Non. Le mental est toujours en mouvement,
il cherche à s'accomplir
sans jamais y parvenir.

Est-ce que le témoin intérieur, subtil et silencieux, médite ?

Non... mais presque.

Le témoin, en tant qu'objet subtil et transparent,
ressemble à l'espace de clarté sans limites.

Mais il ne l'est pas.

Pourquoi ?

Parce que ce témoin est encore observé.

C'est probablement l'objet de méditation le plus subtil qui soit,
mais il crée encore une dualité : un sujet et un objet.

Alors, quel serait le sujet ultime ?

Le sujet qui n'en est pas un ?

Ici, nous touchons à la finesse ultime.

L'œil observe, mais ne se voit pas.

L'œil ne se sait pas.

On pourrait dire : « Il n'y a que voir. »

À un niveau fondamental de la réalité,
tout est l'espace lumineux de la conscience rayonnante.

Qu'on l'appelle Clarté ultime, Soi, Conscience ou Atman,
il n'y a qu'un seul espace, rayonnant et sans limite.

Le témoin, pur et au-delà du témoin-objet.

Dans la conscience, il n'y a ni sujet ni objet.

Cet espace ne saisit rien.

Fondamentalement, il n'y a rien à saisir.

Rien à lâcher.

Méditer, ce n'est pas évoluer de la forme vers la non-forme,
du corps vers la conscience.

Méditer, c'est laisser tomber cette distinction.

Lorsque nous méditons, nous ne tombons pas dans un espace vide.

Pour un ego dense, fortement contracté,

l'espace de la conscience peut être perçu comme un gouffre,
et susciter de la peur.

Le lâcher-prise peut représenter une véritable épreuve.

De l'inconfort, de la nervosité, de l'anxiété — parfois même de la terreur — peuvent apparaître.

Ce qui médite n'est pas un « qui ».

La méditation est simplement l'activité du vide se reconnaissant dans ses propres formes.

Ce vide est la Vie. La Source. La Conscience pure.

Le témoin ultime. Le principe premier. L'Un.

À ce stade, il devient clair que le méditant, la méditation et l'objet médité sont trois illusions.

Leur nature est le vide.

Lorsque nous voyons que même le témoin est un objet,

que le vide n'est pas un néant,

et que la perception du Soi est encore une forme,
alors il reste ceci :

La non-séparation totale.

Ni témoin.

Ni méditant.

Ni méditation.

Juste la clarté qui se connaît elle-même,
sans sujet ni objet.

7. La clarté sans sujet ni objet

La clarté se connaît-elle elle-même sans sujet ni objet ?

Oui — mais pas comme un sujet connaissant un objet.

La clarté, la conscience, la présence,

n'a pas besoin de se connaître en se prenant pour objet.

Elle n'a pas besoin de se retourner vers elle-même, ni d'un acte de réflexion.

Elle est déjà auto-évidente.

Sa nature est d'être lumière : ouverte, connaissante, présente.

Cette ouverture n'a pas besoin d'un second pour être connue.

La conscience est consciente par elle-même.

Elle connaît en étant.

Elle n'est pas connue ;

elle est ce grâce à quoi le connaître est possible.

Le vide n'a pas besoin d'être vu : il est ce par quoi le voir se produit.

La lumière n'a pas besoin d'une autre lumière pour être vue.

De la même manière, la conscience n'a pas besoin d'un « moi » pour savoir qu'elle est consciente.

La clarté n'a pas besoin d'un témoin du témoin.

Si la clarté est auto-lumineuse,

alors il n'y a personne qui médite.

Il n'y a pas non plus un témoin qui sait.

Il y a simplement la conscience se manifestant naturellement.

Ce « vide-conscience » n'est pas un néant.

Il apparaît comme forme, sans jamais cesser d'être ce qu'il est.

Le mental est une manifestation du vide-conscience.

Le corps est une manifestation du vide-conscience.

La méditation est une manifestation du vide-conscience.

Même la question « Qui médite ? » est une manifestation du vide-conscience.

Il n'y a pas deux :

un vide transcendant et des formes séparées.

Le vide apparaît comme les formes « méditant », « méditation », « acte de méditer ».

Alors, que devient la question « Qui médite ? »

Elle n'a plus de point d'appui.

Elle devient une flèche dirigée vers nulle part.

Si la forme est vide, il n'y a pas de méditant autonome.

Si le vide est forme, il n'y a pas de méditation séparée de la conscience.

Il n'existe donc pas de méditant distinct de la méditation.

Il n'existe même pas de témoin séparé du vécu.

Il y a seulement la clarté vide se manifestant comme méditation.

La question « Qui médite ? » ne trouve pas de réponse.

Elle se retourne sur elle-même,

découvre qu'elle est une forme vide,

se dissout,

et laisse apparaître ce qui était toujours là.

La méditation est alors vue pour ce qu'elle est :

l'apparition spontanée de la conscience, sans méditant.

La question ne pointe pas vers une réponse,

mais vers la disparition du questionneur.

8. Ce qui demeure

Quand la question « Qui médite ? » s'effondre totalement,
ce qui disparaît n'est pas la méditation.

C'est celui qui posait la question.

Le « je » qui cherchait à s'identifier comme méditant, observateur, témoin ou conscience
est vu comme une simple pensée.

Et cette pensée est vide.

Ce qui reste n'est pas un « moi plus subtil », ni une conscience-témoin élargie.

Ce qui reste était déjà là, avant même l'idée du questionneur.

Ce qui reste n'est pas quelqu'un.

C'est la simple Présence.

Quand il n'y a plus de méditant, plus de témoin, plus d'entité en arrière-plan,
demeure une clarté non localisée :

un savoir sans soi,

une absence de centre,

une ouverture parfaite,

une présence auto-évidente,

un silence non fabriqué.

Ce qui reste n'est pas quelque chose.

Mais ce n'est pas rien.

Cette Présence ne peut être saisie comme un objet,
ni affirmée comme un sujet.

C'est le point d'équilibre où les dualités se dissolvent.

Ce qui disparaît :

le dernier refuge du mental.

L'idée « je suis le témoin ».

L'idée « je suis la conscience ».

L'effort de méditer.

L'orientation vers un but.

Même l'idée de non-dualité.

Il n'y a plus aucune position à tenir.

Ce qui reste est d'une simplicité nue.

Ce n'est pas une expérience spéciale, ni un état mystique.

Rien de spectaculaire.

Juste ce qui est, sans observateur.

Et pourtant...

Tout est différent.

Le monde continue.

Le corps respire.

Les pensées apparaissent.

Mais la vie se vit sans celui qui prétendait la vivre.

Il y a une douceur immense.

Magnifique.

Époustouflante.

Jusqu'au moment où surgissent les pièges subtils.

9. Les pièges subtils

Le témoin peut devenir une nouvelle identité :

« Je suis la conscience qui observe les pensées. »

« Je suis le témoin silencieux. »

Cela semble spirituel, mais c'est encore un « je ».

Un ego raffiné,

un ego qui se croit non-duel.

Se prendre pour « la conscience pure » est un autre piège.

Il y a encore quelqu'un qui s'approprie la conscience.

Le méditant revient sous une forme cosmique.

Le vide peut devenir un refuge.

Le silence intérieur est découvert, et le mental dit : « Voilà. Je dois rester là. »

On s'attache à un état calme.

Le méditant devient gardien du silence.

La recherche de cohérence spirituelle est un autre piège :

« Je dois rester présent. »

« Je dois être conscient. »

Chaque « je dois » fabrique un agent.

Même l'observateur de l'observateur peut apparaître.

Un étage de plus. Sans fin.

Il peut aussi y avoir le subtil sentiment d'être « celui qui a compris ».

L'ego spirituel.

La vigilance comme effort est un piège classique.

S'il faut surveiller l'expérience, quelqu'un est là.

La non-dualité n'est pas une vigilance volontaire ;
elle est ce qui reste quand personne ne surveille.

Le rejet des pensées, du monde ou de l'ego recrée la dualité.
Résister, c'est déjà se séparer.

Comment reconnaître un piège subtil ?

S'il y a un « je » qui se positionne, protège, maintient ou compare,
le méditant est revenu.

Sa marque est une tension intérieure.

Quand ces pièges sont vus pour ce qu'ils sont,
ce qui reste est d'une simplicité transparente :
la vie se déploie toute seule.

10. Et l'amour ?

Cette question est peut-être la plus radicale.

Après avoir tout déconstruit — le méditant, le témoin, la conscience, le vide — quelque chose se révèle.

Ce quelque chose, c'est l'amour.

Dans la non-dualité, l'amour n'est pas un ajout.

Il est l'expression naturelle du sans-moi.

Quand le moi disparaît, une ouverture totale apparaît :
sans défense, sans frontière, sans distance.

Cette ouverture n'est pas un état de conscience.

C'est l'absence de barrière.

Et l'absence de barrière, c'est l'amour.

L'amour non-duel n'est pas un sentiment.

C'est une bienveillance spontanée, une douceur sans cause,
une présence qui n'exclut rien.

L'amour, sans celui qui aime.

Dans la conscience, l'amour apparaît comme clarté.

Le Soi est paix, amour et félicité, non séparés.

Le vide reconnu s'exprime comme compassion.

Pourquoi l'amour apparaît-il quand il n'y a plus personne ?

Parce que le moi est contraction.

Sans contraction, tout est ouvert.

Là où il n'y a plus d'étranger, il n'y a plus de distance.

Là où il n'y a plus de distance, il n'y a plus de séparation.

Là où il n'y a plus de séparation, il y a l'amour.

Un amour non dirigé, non voulu.

L'expression naturelle de la vie.

On pourrait dire que l'amour est le goût de la non-dualité.

Dans la vie quotidienne, la parole devient plus tendre,

les actions plus simples,

les relations plus authentiques.

Pas parce que l'on veut être bon,

mais parce que la séparation a cessé.

Quand il n'y a plus de moi,

il n'y a plus que l'amour.

11. Si tout est clarté et amour, pourquoi la souffrance ?

La souffrance existe parce que l'amour se contracte en « moi ».

La base de tout est clarté, ouverture, amour.

Mais cette clarté, en se manifestant comme forme, peut se contracter.

Cette contraction devient un centre imaginaire : « moi ».

Et dès qu'il y a un moi, apparaissent la peur, la défense, l'attachement, la résistance, le rejet, l'attente, la comparaison, la lutte.

Cette contraction est ce que nous appelons souffrance.

Autrement dit : la souffrance n'est pas le contraire de l'amour.

Elle est l'amour contracté autour d'un centre imaginaire.

La même énergie, pliée sur elle-même.

La souffrance naît de la séparation.

La séparation n'existe pas réellement, mais elle peut être vécue comme si elle existait.

Et cette impression génère une tension intérieure :

« Ceci ne devrait pas être là. »

« Cela devrait durer. »

« Je veux garder ceci. »

« Je veux éviter cela. »

Cette tension est la souffrance.

Sans séparation, pas de souffrance.

Avec séparation, la souffrance apparaît.

La souffrance est la non-dualité oubliée d'elle-même.

Elle est une manifestation directe de l'amour mal compris.

C'est déroutant, mais essentiel.

La douleur émotionnelle — tristesse, anxiété, perte — n'est pas un défaut de la réalité.
Elle est un mouvement de la vie qui révèle ce que nous aimons, ce à quoi nous tenons, nos zones de vulnérabilité, notre désir profond de non-séparation.

La souffrance montre l'amour là où il est bloqué.

La tristesse révèle ce que l'on aime.

La jalousie révèle un désir d'unité.

La peur révèle un besoin de sécurité.

La colère révèle une dignité blessée.

La souffrance n'est pas l'opposé de l'amour.

Elle est l'amour pris dans la confusion.

Dans la non-dualité, la souffrance n'a pas d'essence propre.

Elle est vide.

Vide ne signifie pas inexistante, mais sans nature indépendante.

Elle existe comme expérience, mais pas comme réalité autonome.

Comme une vague sur la mer : réelle en apparence, jamais séparée de l'eau.

La souffrance apparaît parce que la clarté est libre.

La clarté n'impose rien.

Elle permet tout — même la contraction, même l'illusion, même la confusion.

Pourquoi ?

Parce que ce qui est libre permet même la non-liberté.

La clarté n'a pas de préférence métaphysique.

Elle laisse la forme se déployer, même sous forme de souffrance.

Mais cette souffrance est toujours contenue dans la clarté.

Elle n'en sort jamais.

Comme un rêve se déploie dans l'esprit sans jamais quitter l'esprit.

Et quand il n'y a plus de méditant, plus de témoin ?

Alors la souffrance se transforme.

Elle peut encore apparaître — perte, douleur, émotion —

mais il n'y a plus de résistance, plus de commentaire intérieur, plus de contraction autour de l'expérience.

La douleur reste.

La souffrance psychologique se dissout.

12. Comment la souffrance se décontracte réellement ?

Ce n'est ni par un effort ni par une technique.

La souffrance se relâche lorsqu'elle est vue sans celui qui dit : « ma souffrance ».

Elle se dissout dans l'absence de méditant.

Ce qui est vu se détend dans la présence.

Ce qui persiste est ce qui n'est pas vu : le moi.

Le moi souffre, donc il médite pour ne plus souffrir.

Mais la souffrance se dissout seulement quand le moi se dissout.

Pourquoi ?

Parce que le moi est lui-même une contraction.

Le « moi » n'est ni une entité, ni une substance.

C'est un resserrement fictif de la conscience sur un point.

Comme si l'espace illimité se repliait en un nœud.

Ce nœud est vécu comme manque, vulnérabilité, peur, besoin de contrôle.

Le moi est la souffrance avant même qu'elle ne s'exprime.

Ce n'est pas « le moi qui souffre ».

C'est « le moi est souffrance ».

La douleur émotionnelle n'est pas un problème.

Elle est un signal : le cœur se contracte autour d'une forme.

La tristesse est l'amour contracté autour de la perte.

La colère est l'amour contracté autour de l'intégrité blessée.

La jalousie est l'amour contracté autour de la peur d'abandon.

L'anxiété est l'amour contracté autour d'une menace imaginaire.

La honte est l'amour contracté autour d'une image de soi.

Dans toutes ces émotions, l'énergie est saine.
C'est de l'amour, crispé, cherchant à circuler.

Ce n'est pas la souffrance qui pose problème.
C'est la contraction.

Et la douleur physique ?

Elle est biologique.

Mais ce qui en fait une souffrance psychologique, c'est encore le moi.

Sans moi, la douleur est sensation : pression, pulsation, intensité.

Avec moi, elle devient injustice, menace, histoire.

La douleur est réelle.

La souffrance autour de la douleur est construite.

Quand il n'y a plus de moi, la douleur peut rester, les émotions aussi.

Mais il n'y a plus de centre pour en faire une identité.

L'expérience reste.

La souffrance s'effondre.

La méditation n'est alors ni une fuite ni un remède.

Elle désigne l'ouverture naturelle où l'énergie ne se contracte plus en « moi ».

L'amour ne s'oppose plus à la souffrance.

Il la contient.

Il la traverse.

Il la dissout sans effort.

13. Le corps dans l'expérience de la méditation

Le corps n'est pas quelque chose qui nous appartient.

Il n'est pas un « moi matériel ».

Il n'est pas séparé de la conscience.

Il est le véhicule de la sensation, de l'énergie, du monde vécu.

Sans corps, pas de couleur, pas de son, pas de mouvement.

Pour expérimenter la séparation, la conscience se replie.

Le corps fournit ce point de contraction à partir duquel le « moi » devient possible.

Chaque tension corporelle devient un appui pour l'identité.

Le corps n'est pas le moi, mais il devient le support de la contraction du moi.

Dans la méditation non-duelle, on n'utilise pas le corps contre lui-même.

On l'observe tel qu'il est : sensation, flux, mouvement.

Alors le lien rigide entre corps et moi se relâche.

Le corps est un portail direct vers la dissolution du moi.

Pourquoi ?

Parce que toute sensation apparaît sans propriétaire.

Avant « ma douleur », il y a sensation nue.

Ce moment préverbal est la porte.

Le corps ne dit jamais « je ».

C'est la pensée qui l'ajoute.

Une sensation ne peut pas être possédée.

Elle apparaît, se transforme, disparaît.

L'impossibilité de posséder une sensation révèle l'impossibilité de posséder un moi.

Toute contraction du moi apparaît d'abord dans le corps.

C'est fondamental.

Si la tension est vue avant l'histoire mentale, le moi ne peut pas se former.

La sensation, ressentie sans résistance, se révèle vibrante, ouverte, lumineuse.

Elle est faite de la même substance que la clarté.

La sensation est la clarté densifiée.

La contraction est l'amour contraint.

Quand l'appropriation cesse, la sensation s'ouvre et retourne dans l'espace vivant qu'elle n'a jamais quitté.

Ce qui reste est douceur, silence, présence, amour.

14. Je médite... ou je ne médite pas ?

Ici, l'opposition tombe.

Si le « je » n'est plus personnel, il devient universel.

Alors les deux affirmations sont vraies :

« Je médite » : la Conscience se manifeste comme méditation.

« Je ne médite pas » : il n'y a aucun individu pour la faire.

La méditation n'est plus un acte.

Elle est la condition naturelle de l'être.

Il y a méditation.

Mais pas de méditant.

Être est méditer.

Méditer est être.

Les deux sont vrais simultanément.

15. Quand le « je personnel » tombe

Quand le moi se dissout, il ne reste pas le néant.

Il reste quelque chose de clair, vivant, silencieux.

L'Espace de Clarté.

Cela est ressenti comme soi-même — mais sans personne.

Le « je universel » n'est pas une entité élargie.

Il n'est ni personnel ni impersonnel.

Il est la pure subjectivité sans centre.

Pourquoi parler encore de « je » ?

Parce que l'évidence d'être ne disparaît jamais.

Même sans moi, il reste la présence d'exister.

Le « je universel » n'est pas un je.

C'est ce qui rend le mot « je » possible.

La Conscience sans identité.

La Présence sans centre.

L'évidence d'être, sans propriétaire.

Et c'est cela — paradoxalement — qui est plus intime que tout.

16. Pourquoi le « je universel » est ressenti comme « moi » ?

Si la Conscience est impersonnelle, sans centre, sans identité...
pourquoi est-elle ressentie comme « moi » ?

Parce que la Conscience est la seule chose intime.

Tout ce que nous pouvons percevoir est extérieur à nous :
sensations, émotions, pensées, images, souvenirs, perceptions.
Tout cela apparaît, change, disparaît.

Mais ce qui ne disparaît jamais —
ce qui est là avant, pendant et après toute expérience —
c'est la présence consciente elle-même.

Cette présence est plus intime que le corps.
Plus intime que les pensées.
Plus intime que tout ce que nous appelons « moi ».

Spontanément, nous disons :
« Moi est ce qui ne me quitte jamais. »
Et ce qui ne nous quitte jamais, c'est la Conscience.

Parce que la Conscience n'a pas d'extérieur.
Nous n'avons jamais rencontré quelque chose hors de la conscience.
Même l'idée d'un « dehors » apparaît dans la conscience.

Ainsi, la Conscience est vécue comme le cœur de toute expérience.
Non pas un centre local,
mais un centre sans centre.
Cette centralité est ressentie comme « moi ».

Parce que la Conscience est auto-lumineuse.

Elle n'a pas besoin d'un regard pour se connaître.

Elle se connaît en étant.

Cette évidence immédiate donne à la conscience un goût d'intimité absolue.

Ce goût est vécu comme « moi ».

Mais ce n'est pas un moi personnel.

C'est une subjectivité sans propriétaire.

Tout ce qui apparaît — pensées, sensations, corps, émotions — semble se présenter comme « objet », mais en réalité tout est Conscience.

Nous disons : « je vois mes pensées », « je ressens mon corps », « j'observe mes émotions ».

Nous ne disons pas : « je suis une pensée », car ce que nous sommes est ce qui perçoit, non ce qui est perçu.

Ainsi, même ce qui apparaît comme « extérieur » ou « objet » n'est jamais séparé de la Conscience : tout se manifeste à travers elle, et tout retourne à elle.

Parce que le « moi personnel » est une construction tardive.

Le personnage psychologique — histoire, mémoire, identité — apparaît dans la Conscience.

Il dépend d'elle.

Il n'est pas originel.

Quand ce personnage se dissout,

ce qui reste est la Conscience.

Et comme elle est antérieure à tout,

elle est ressentie comme la racine du « moi ».

Enfin, parce que la Conscience est l'unique expérience indéniable.

Nous pouvons douter de tout.

Mais pas du fait d'être conscient maintenant.

Cette évidence est ressentie comme « moi ».

Non comme une personne,

mais comme le fait d'être.

La Conscience n'est pas un moi.
Elle est l'origine de tout « moi ».

17. Comment la Conscience crée-t-elle la séparation ?

Nous entrons ici au cœur du mystère de la manifestation.

Comment une Conscience sans forme, sans centre, sans limites fait-elle apparaître un monde séparé ?

En réalité, elle ne crée pas un monde extérieur.

Le monde apparaît dans la Conscience,
comme un rêve naît dans l'esprit.

La multiplicité n'est jamais hors de la Conscience ;
elle est interne à elle.

Comme dans un rêve nocturne :

les objets semblent séparés,
mais sont faits d'un seul tissu.

Ici aussi, tout est fait de Conscience.

La séparation naît d'un pli subtil.

La Conscience est auto-lumineuse,
elle éclaire tout — y compris elle-même.

Dans cette lumière apparaît un phénomène infinitésimal :
la Conscience peut se percevoir comme si elle était un objet pour elle-même.

Ce pli donne l'impression d'un observateur et d'un observé.

Il est instantané, sans substance.

Mais s'il est cru, la dualité semble réelle.

Le corps est le premier point de condensation.

Il apparaît comme sensations, chaleur, mouvement.

Ce champ devient un ancrage, une perspective.

Et avec elle : « je suis ici ».

Dès qu'il y a « ici », il y a « ailleurs ».

Le mental intervient ensuite.
Il solidifie l'apparence,
il découpe ce qui est indivisible.
La dualité naît de l'identification à une perspective.

La Conscience n'est pas localisée.
Mais quand elle s'identifie au corps, à l'histoire, au mental,
un centre fictif apparaît.
Et avec lui : un dedans, un dehors, un moi, des autres.

Pourquoi cela arrive-t-il ?
Parce que la Conscience est libre.
Dans sa liberté infinie,
elle peut apparaître comme unité ou dualité,
comme clarté ou oubli.

La séparation n'est pas une erreur.
C'est un jeu possible.

Et comment disparaît-elle ?
Quand le point de vue contracté est reconnu comme une apparence.
Alors le monde reste,
mais il n'est plus extérieur.
Il est reconnu comme soi.

18. L'illusion de séparation est une expression de l'Amour

Voici l'un des paradoxes les plus beaux.

L'Amour ultime n'est pas une émotion.

Il est l'élan naturel de la Conscience à se manifester.

La manifestation ? Juste la danse de l'Amour dans la Conscience.

La plénitude déborde.

Et ce débordement...

est Amour.

L'Amour veut se goûter sous toutes ses formes :

unité, dualité, joie, peine, oubli, séparation.

Pourquoi ?

Parce que l'Amour parfait ne rejette rien.

Même la séparation est incluse.

Sans séparation apparente,

pas de relation, pas de rencontre, pas d'intimité.

La non-dualité pure est immobile.

La dualité permet le jeu.

L'Un devient Deux pour goûter l'Unité.

La séparation est l'Amour qui se replie pour devenir intime.

Même la souffrance est un mouvement d'Amour.

Une contraction est un appel.

Un appel à se reconnaître à nouveau.

La souffrance est l'Amour qui a oublié qu'il est Amour.

19. L'origine de la séparation

La séparation n'est pas dans le monde.

Elle naît d'un micro-mouvement intérieur.

Une sensation apparaît.

Immédiatement,

une micro-résistance ou une micro-attraction surgit.

Ce réflexe est préverbal, corporel.

Une zone se contracte.

C'est ici que naît le « moi ».

Le mental arrive après

et dit : « je ».

La pensée ne crée rien.

Elle justifie la contraction.

La séparation n'est pas une croyance.

C'est une tension :

une contraction corporelle

plus une pensée d'appropriation.

Observer la contraction

sans croire la pensée

dissout immédiatement la séparation.

C'est concret.

Physique.

Répétable.

Ce qui reste n'est rien de spécial.

C'est l'évidence nue de l'expérience

sans centre.

20. Dissoudre la séparation en 5 secondes

Ce n'est pas une technique.

C'est une bascule.

Étape 1

Choisis une sensation présente dans le corps.

Étape 2

Regarde uniquement la sensation.

Pas l'histoire.

Étape 3

Perçois la micro-résistance.

Étape 4

Laisse-la être exactement comme elle est.

Ne change rien.

Ne corrige rien.

Cette acceptation est la dissolution.

Étape 5

Sens ce qui reste quand la contraction tombe.

Ce n'est pas un état.

C'est la nature du réel sans centre.

La séparation est une tension.

Quand elle cesse, l'amour apparaît.

Pas parce qu'il est créé.

Mais parce qu'il était déjà là.

L'amour est la saveur de l'absence de centre.

La douceur naturelle de l'espace

quand il n'y a plus de « moi ».

21. Méditation : « L'Amour comme saveur du Vide vivant »

Cette méditation peut être pratiquée assis, debout, ou même en marchant.
Elle repose sur la dissolution naturelle dans l'Espace de Clarté.

1. Préparation : revenir au Vide

Assieds-toi.

Ferme doucement les yeux.

Laisse-toi reposer dans le vide pur.

Pas de forme.

Pas de centre.

Rien à attraper.

Rien à méditer.

Rien à produire.

Juste la conscience consciente d'elle-même.

L'Espace de Clarté, sans effort.

Laisse-toi dissoudre.

La sensation :

rien ne me contient,

je suis l'espace.

2. Introduire une sensation ou une émotion

Invite doucement une sensation :

tension dans le ventre,

émotion résiduelle,

inquiétude subtile,

désir...

Pas pour la résoudre.

Juste pour l'accueillir dans la méditation.

Rappelle-toi :

la sensation apparaît dans l'Espace de Clarté.

Elle n'est pas séparée du Vide.

3. Observer la micro-contraction

Regarde subtilement :

comment le corps réagit,

comment un léger resserrement se forme,

comment un « centre » semble se reconstituer.

Ce mouvement est minuscule,

mais perceptible.

C'est la naissance du « moi ».

La résistance à ce qui est

est la naissance du moi.

Juste observe.

4. Laisser la contraction être exactement comme elle est

Laisse la contraction contracter.

Laisse la résistance résister.

Ne cherche pas à ouvrir.

Ne cherche pas à accueillir.

Ne cherche pas à respirer dans la sensation.

Laisse tout être tel quel,

comme une forme apparaissant dans le Vide.

Et regarde.

5. La contraction se dissout naturellement

Quand tu ne retiens plus,
quand tu n'essaies plus...

La contraction perd son énergie.

Elle se relâche.

Elle se fluidifie.

Ce qui était un « moi qui souffre »

redevient :

vibration,

onde,

mouvement de lumière...

puis rien.

Un simple jeu dans le Vide.

6. Sentir la révélation de l'Amour

Quand la contraction disparaît,

regarde attentivement :

quel est le goût du Vide maintenant ?

Douceur.

Chaleur subtile.

Ouverture totale.

Absence de distance.

Tendresse sans objet.

Paix vibrante.

Ce n'est pas une émotion.

Ce n'est pas personnel.

C'est la texture du Vide non contracté.

L'amour apparaît

non parce qu'il est créé,

mais parce que le Vide,

lorsqu'il n'est plus voilé par une frontière,

se révèle être amour.

Le Vide n'est pas froid.

Il est vivant.

L'absence de moi

est vécue comme chaleur.

Le moi est une tension.

L'amour est ce qui reste

quand la tension cesse.

22. Une pratique concrète : l'amour dans la relation

Cette pratique permet de vivre l'amour en tant qu'espace,
directement dans la relation,
là où le moi se resserre.

Simple.

Vivante.

Sans effort moral.

Sans posture.

1. Avant toute interaction : sentir le champ d'espace autour du corps

Avant de parler ou de réagir...

Ressens l'espace autour de toi :

devant le corps,

dans la poitrine,

dans le dos,

autour des mains,

autour de la tête.

Pas besoin de visualiser.

Juste ressentir l'ouverture.

Dès que tu es espace,

tu n'as plus besoin de te défendre.

Et quand il n'y a plus de défense,

l'amour apparaît.

2. Pendant que l'autre parle : sentir la contraction, sans s'y identifier

Observe :

tension dans le ventre,

affaissement dans la poitrine,
défense subtile,
crispation du visage,
repli mental.

Ne chasse rien.

Ne prends rien comme « moi ».

La contraction est une apparition
dans l'Espace de Clarté.

La séparation disparaît.

L'autre devient proche.

Le cœur devient perméable.

C'est cela :

l'amour comme espace.

3. Pendant que tu parles : parler depuis l'espace

Avant de répondre,
fais une micro-pause intérieure.

Ressens :

« Je suis l'espace qui parle,
pas la contraction. »

La réponse vient.

Simple.

Ouverte.

Juste.

Ce n'est pas un effort pour être bienveillant.
C'est l'espace qui répond,
avec la saveur de l'amour.

4. Ressentir l'autre depuis l'espace, pas depuis un centre

Écouter depuis un point contracté :
l'autre semble séparé.

Écouter depuis l'espace entier :
il n'y a plus de « moi » qui écoute.

Deux formes apparaissent
dans un seul Espace de Clarté.

L'amour surgit spontanément,
sans intention.

5. Quand l'autre est difficile : sentir la contraction et l'espace simultanément

Critique.

Froideur.

Dureté.

Observe la contraction qui surgit.

Ne chasse rien.

Ressens l'espace en même temps.

La contraction ne peut plus créer de « moi ».

La séparation ne peut plus bloquer l'amour.

L'amour apparaît

comme non-séparation vivante.

C'est ici que se révèle
la liberté intérieure.

23. La relation, voie directe d'Éveil

Dans la non-dualité, il n'y a pas d'« autre ».

Tout apparaît dans le même Espace de Clarté.

La contraction est le « moi séparé ».

La dissolution de la contraction est amour–vacuité–clarté.

Double regard dans l'interaction

Regarde l'autre comme une apparition dans le vide.

Observe en même temps ton propre micro-mouvement :
contraction, peur, désir, fermeture, défense.

Sens-les comme des formes dans l'espace,
pas comme « toi ».

La magie se produit dans l'espace
entre ces deux regards.

La contraction perd sa puissance.

Le « moi » se dissout.

La relation devient pure conscience en mouvement.

Méthode pratique en cinq étapes

1. Ancrage dans l'Espace de Clarté

Avant de répondre ou de réagir,
repose-toi dans le vide lumineux.

Le centre contracté n'est pas réel.

Le « moi » n'est qu'un mouvement.

2. Observer l'autre comme expression du vide

Gestes, mots, émotions, tensions :

des formes dans l'espace,
pas des objets séparés.

3. Observer ta contraction

Crispation, tension, jugement :
perçois-les,
sans rien modifier.

4. Laisser coexister contraction et vide

La contraction reste contraction.
Le vide reste vide.

La séparation tombe.
L'amour apparaît
comme l'espace dans lequel tout se manifeste.

5. Laisser l'échange se dérouler comme Conscience

Parler, écouter, agir, répondre, ressentir...
tout devient jeu de la Conscience.

Pas de moi.
Pas d'effort.
Pas de contrôle.

Signes de l'éveil dans la relation

- Tensions qui se dissolvent immédiatement.
- Critiques ou conflits vécus sans défense.
- L'autre devient miroir vivant et transparent.
- Amour spontané, non dirigé.

Note

Ne pas chercher à transformer l'autre.
Ne pas chercher à reproduire une technique.

Observer la contraction
et la Clarté
suffit.

24. Se reposer dans l'Espace de Clarté

1. Installation

Assieds-toi confortablement,
dos droit mais détendu,
pieds au sol.

Les mains reposent naturellement sur les jambes.
Les yeux sont fermés ou légèrement entrouverts.
La respiration est naturelle.

2. Repose-toi dans le corps

Sens le corps tel qu'il est,
sans corriger ni améliorer.

Le corps est un support naturel de la conscience.

3. Repose-toi dans l'Espace de Clarté

La conscience apparaît comme un espace ouvert et lumineux.
Pensées, émotions, sons :
des formes dans le vide.

Observe-les sans t'y identifier.
Rien à attraper.
Rien à rejeter.

4. Observer la contraction

Sens la micro-tension,
la fermeture subtile,
le mouvement qui crée le « moi ».

Juste sentir,
et laisser coexister avec la Clarté.

5. Laisser la dissolution se produire

Sans effort,
sans la contraction perdre son pouvoir
lorsqu'elle n'est plus nourrie par l'identification.

La séparation tombe.

Ce qui reste :
une conscience ouverte, vivante, douce et libre.

C'est l'amour impersonnel,
la saveur du Vide vivant.

6. Retour à la vie quotidienne

Ouvre les yeux.

Conserve la sensation d'espace ouvert.
Interactions, sons, mouvements :
des formes apparaissant dans le champ de Clarté.

La méditation continue dans la vie.

Phrase simple comme ancrage

« Je suis l'espace où tout apparaît.
Dans cet espace, le moi se dissout
et l'amour se révèle. »



Si ces pages vous parlent, explorez la méditation avec Alexander

espacedeclarte.be