

Discussion sur l'enquête de soi (l'investigation du "je")

Ce texte concerne ceux qui on parcouru: <http://coursnondualite.com/>

Les preuves des énoncés de ce texte sont dans le cours. Pour alléger le texte, certaines explications sont exposées quelques lignes plus loin, il peut être nécessaire de lire deux fois.

Une seule chose de possible de faire dans un monde perçu objectivement: **éradiquer le "je"**.

Définitions pour conserver un lien avec les textes d'origines et références du cours:

Gnani : Celui qui "se connaît".

Nouménal : Soi-même, en absence du "je" imaginaire.

'je': L'ego personnel imaginaire, qui s'insère entre le phénomène et soi-même.

Quelle est la nature de l'ego personnel 'je' ?

C'est la croyance dans un corps-objet-vivant et dans ses limites correspondantes en ressources, pour exhorter à gérer un déficit fictif par des agirs inutiles. Les gnostiques disent: " réaliser l'erreur ".

C'est l'intégral du dualisme, en parfaite contradiction avec lui-même:

"je suis vivant dans un corps physique".

"je suis" est la partie intemporel, *"vivant dans un corps physique"* la partie temporel.

Toutes les causes de toutes les misères ont leur source dans la croyance d'un je-corps-objet-vivant.

Ce 'je' est l'intégration de la somme totale de tous les problèmes.

L'ego est un fervent croyant, entretenant d'absurdes fabulations.

[Voir les croyances du je.](#)

Qu'est-ce que le phénomène ?

C'est un ego impersonnel qui "se réalise" en conscience.

Qu'elle est la réalité du phénomène ?

Le phénomène fonctionne sur deux niveaux distincts en simultanée.

Niveau 1:

Avant sa libération, le mental perçoit le phénomène comme une réalité objective avec des corps-objets, et il élabore un système de croyances assujetti aux conditions et limites apparentes du phénomène ainsi mal interprété.

Les lois causes-effets apparaissent pour avertir de l'erreur. Cela devient une réalité relative et dangereuse même si c'est cent pour cent mental.

Ceci pour montrer que le phénomène s'adapte à l'état du mental et qu'il est périlleux d'intervenir objectivement par la force et l'ignorance. Cet ego est très nuisible et dangereux. (6)

Niveau 2 :

A la libération, le mental perd ses croyances et son obstination à objectiver sans arrêt. Le phénomène devient la conscience de soi en continue. Le soi demeure présent en conscience et le phénomène devient un mental libre de limites et d'objets. Autrement dit, le champ cognitif en conscience n'est autre que soi, même si phénoménal en apparence.

Qu'est-ce la libération ?

La libération est du mental, le 'je' relatif s'effondre. Les idées de limitations deviennent 100% non crédibles. Il n'y a plus rien à mesurer, comparer, peser, minuter, compter etc. Le phénomène perd toute crédibilité objective. Notre esprit se libère de la dépendance du phénomène et du monde. C'est le phénomène qui a besoin de nous, pas l'inverse. C'est différent de "l'illumination" qui indique le chemin. L'idée d'un 'je' qui imagine : tu, il, nous, vous, ils, est détruite.

Notre nature nouménal se révèle évidente dès que la crainte du phénomène s'évanouit.

Pourquoi l'enquête de soi fonctionne ?

L'enquête est un moyen direct, adapté à notre ère, pour "rétrécir" cet ego futile.

L'ego personnel ne peut interdire l'investigation de son univers intérieur parce qu'il le considère objectif. Cette même objectivité qui permet sa folle errance comme esclave des objets. Comme il n'en est pas à sa première contradiction, ***on peut l'obliger à utiliser l'investigation contre lui-même.*** L'ego personnel s'oblige à une introspection où il découvre qu'il crée sa propre misère. Avec diligence, on arrive à réduire sa tendance à objectiver. Cet ego, ironiquement, paralyse dès qu'il se trouve sous la "loupe" de l'enquêteur résolu et laisse faire; pour la simple raison qu'il n'a aucune défense "lui contre lui-même", seulement pour les menaces objectives extérieures.

C'est là qu'on le coince.(2)

[Voir mécanisme d'objectivisation.](#)

Comment l'enquête se fait ?

Les questions portent sur "à qui ces misères se présentent", "d'où viennent ces contrariétés?", "pourquoi elles existent", "comment ça fonctionne?", "moi-même qui suis-je?", "quelle est la relation entre ce que je vois et pense être?" "qu'est-ce que l'existence?", "qui pose ces questions?", "suis-je une réaction chimique dans le cerveau?" (celle-ci est rigolo), "qui objectivise?", "d'où vient ce "je"? "le phénomène concerne qui et pourquoi"? Où suis-je ? etc..

Cette enquête nous conduira au cœur du problème: ***un "je" qui se cache en nous et qui refuse de se dévoiler par crainte de perdre ses croyances non fondées.***

Ce "je" réalise à terme qu'il est ***la conviction de dépendre du corps physique*** (un sujet esclave d'un objet) et que son extérieur est une parade absurde d'un défilement d'images de sujets-corps-objets qui souffrent pour disparaître. Les craintes accumulées seront ressenties et idéalement, on les "tient" jusqu'à leurs dissolutions. C'est l'abandon de la croyance d'être un sujet du corps-objet. On répète l'exercice autant que possible. On oblige le mental à regarder vers l'intérieur dès que l'occasion se présente. Le mental change d'autant, et le cours des événements externes changera aussi, légèrement en phase décalée. Le lâché prise sur le contrôle de l'issue des événements accélère le processus. Il est sage d'éviter de se mettre les doigts dans les engrenages inutilement et de se mêler de ses affaires et essayer de ne pas monter trop haut dans les périodes d'allégresse. [Voir Qui-suis-je?](#)

Qu'arrive-t-il pendant les périodes d'anxiété ?

Souvent, c'est là qu'on "bouge" et l'enquête fait rage. Ça c'est bon. On saute sur l'occasion pour enquêter. A chaque fois qu'on parvient à "mettre le doigt" sur les craintes du mental, le "je" panique et tout devient opaque. Les certitudes acquises au cours des enquêtes précédentes dominent les doutes qui apparaissent. Ça ne dure jamais plus que de 2-8 heures à chaque "panique" espacé de périodes plus ou moins longues (jours) de paix interne agréable.

C'est que l'ego meurt (se suicide plus exactement) à petit feu avec ses larmes de crocodile.

Mourir à petit feu, personne n'aime ça, le "réservoir" peut être plein, et c'est difficile de le vider d'un seul coup.

C'est l'expérience de l'auteur. Il y a des "chanceux" pour qui c'est plus rapide.

Combien de temps ça prend ?

On parvient à **comprendre parfaitement** que le "temps" est une simple illusion mentale et que par conséquent, sujets-objets n'ont jamais existé autrement que par l'absence de soi en conscience. L'œuf et la poule étant la même affaire, le mental "hallucinant du temps conceptuel" entre-eux. La présence de sujets-objets est une absurdité intrinsèque, prouvée et démontrée maintes fois. L'auteur en a eu pour environ une quinzaine d'années d'enquêtes. Chaque cas est particulier. Il y a des périodes de plateaux, qui correspondent à des périodes calmes plus ou moins longues. Quand ces périodes sont relativement paisibles et agréables, cela ralentit le processus. Par nature (comme celle de l'auteur) on "bouge" quand ça va mal. Ce qui allonge l'enquête. Il est possible d'obtenir des effets durables en moins de quatre ans. S'il y a urgence, la Grâce Nouménale intervient directement. (1) Au début, il y a une sorte de "tempête de liberté". Il arrive un moment où on a un pied sur le "quai" et l'autre dans le "bateau". Le "gnani" vous dira que le "bateau" flotte très bien sur la mer Nouménale avec les deux pieds dedans.

Pourquoi c'est long et difficile ?

Nos fausses croyances ont engendrées une série d'actions-reactions avec un refoulement de peurs correspondant, puis nous avons construit un système de défense onéreux contre ces peurs. C'est comme ceci:

Vous participez au montage et à la projection du phénomène comme un film, puis vous croyez être la 'star' du film, ensuite vous pensez devoir agir dans ce film, et enfin vous cultiver la conviction dans le scénario qu'il s'agit d'une réalité objective indépendante de vous. *Vous êtes devenue l'esclave de votre propre imagination.*

Le gnani de son côté, voit une personne aux prises avec des convictions non fondées, qui hallucine des mises en scène et des scénarios impossibles.

Il y a du chemin à faire pour démontrer à la 'star' du film qu'elle n'a nul besoin de ce phénomène pour exister et que son scénario imaginaire est stupide et absurde.

Est-il vérifiable que l'enquête de soi conduit à la destruction de l'ego personnel ?

On doit se fier aux témoignages des sages, aux résultats de nos enquêtes, aux preuves accumulées, notre logique, intelligence, nos expériences du lâcher prise sur le je-sujet-corps-objet et les changements correspondants dans le conscient et le phénomène.

Il est facile de se rendre compte qu'il n'y a aucun besoin d'une identité personnel pour 'être'.

Pourquoi s'en prendre aux croyances ?

Croire est un substitut à la preuve.

Ce qui implique que croire laisse inévitablement un espace au doute.

Pas de croyance = Pas de doute = Absence d'insécurité.

La vie juge coupable de facto l'ignorance sans donner bénéfice du doute à la naïveté.

Y a-t-il des méthodes connexes à l'enquête ?

C'est une pratique recommandée de tenir à jour un journal, où toutes les questions, réponses et leurs pourquoi sont inscrites de façon à ne pas trop tourner en rond et de conserver une liste des preuves accumulées au cours de l'enquête.

Qu'arrive-t-il à la fin ?

On devient conscient en permanence de l'état du mental. Dès qu'il y a **objectivisation** on s'en rend compte, ce qui est acceptable au niveau du fonctionnement empirique au jour le jour, **mais qui ne crée plus de sentiments d'insécurité parce que les limites sont non-crédibles**. La partie du mental qui objectivise (re)-devient un simple outil. L'autre partie, de nature nouménale, expérimente la paix intérieure en continue, c'est comme l'état du "sommeil" pendant "l'éveil". Tout devient absolue et unique.

C'est l'état où l'issue des situations n'ont aucune importance parce que les événements coïncident.

[Voir: Le Soi Véritable.](#)

D'où vient l'ego personnel ?

Il apparaît avec l'objectivisation du phénomène.

Cet ego se dissimule en nous là où les sentiments naissent. Il partage la source de nos existences.

Il "taxe" nos existences à la source. C'est connu comme les nœuds du cœur. Et c'est là qu'on le coince.

[Voir modèle d'explication.](#)

Depuis combien de temps est-il là ?

Il a toujours été là, le temps n'ayant ni début ni fin.

Mais sa propre croyance dans le temps permet d'y mettre fin.

Sans cette croyance il n'y a pas d'objectivisation, donc pas de corps, pas de je.

Par conséquent il est "mortel", même si sans début, et c'est sa crainte fondamentale.

Il n'est "mortel" que dans ses croyances qui ne collent pas aux faits.

Pourquoi l'ego est "toléré" par le Nouménal ?

Le nouménal ne voit pas d'objets dans le phénomène.

Même si le nouménal est indifférent à la présence ou non de l'ego, il intervient via le phénomène quand cela s'avère nécessaire. (6)

L'ego est **persona non grata**, bien coincé par toutes les lois existantes.

Comment fait-il pour fonctionner ?

Par ignorance, la personne ne le "voit" pas du tout.

Il suggère constamment des solutions boiteuses à ses problèmes imaginaires qu'il nous refilent.

L'imagination a un pouvoir contre elle-même. Le mental en arrive à penser que les concepts sont réels. Par exemple, les pays sont une construction mentale, les animaux n'ont pas à montrer leurs passeports aux pseudo frontières. Mais beaucoup de personnes sont prêtes à défendre ces concepts par la force et la violence. Ceci pour démontrer que l'on peut '**réaliser l'erreur**', ie de passer aux actes sur la foi de concepts.

Cet ego est un genre de parasite-vampire malveillant aux dépens de la personne.

Il nous contamine avec ses convictions vicieuses. Il a un pouvoir destructeur vers le bas et doit faire beaucoup d'efforts vers le haut. Le film devant nous a beaucoup plus de ressources pour détruire que l'inverse. Par exemple, l'humain veut bien tout sacrifier dans un guerre mais devient chiche dans la paix parce qu'il peine au travail.

[Voir mécanisme d'objectivisation.](#)

Pourquoi de la souffrance et de l'insécurité?

Il y a une inertie accumulée dans la mémoire.

Comme un ventilateur débranché qui cessera de tourner éventuellement.

Ce qui reste de souffrance est "vécu" comme dans un rêve. (Un mal de dents fait mal quand même)

La souffrance morale est éradiquée à tout jamais. La souffrance sert d'alarme pour avertir de changer de chemin. Notre insécurité est proportionnelle à l'oubli de notre véritable nature.

Il y des tenants du non-dualisme qui affirment que "comprendre" est suffisant, qu'en est-il ?

Une compréhension profonde du non-dualisme conduit indéniablement à une forme de clairvoyance et de libération dans la mesure où le mental perd la notion de causes à effets et que les actions et leurs résultats ne sont pas de la personne. Le mental ayant bien compris, par évidence, que le dualisme fonctionne très mal dans le phénomène celui-ci étant non-duel. Les écrits de Terence James Stannus Gray (Wei Wu Wei) et de Stanley Sobottka (A course in Consciousness) sont un bon exemple. Investiguer le non-dualisme est similaire à l'investigation de soi.

Les tenants du seulement "comprendre" disent que les "pratiques" sont futiles ?

Quand l'ego est sur le point de perdre sa poigne sur le corps-objet, qu'il pense gérer continuellement, son réservoir de peur refait surface pour conserver le "dynamisme" mental d'objectivisation. Ces craintes sont dissoutes par le nouménal, et tout se passe là. Dans le jargon gnostique c'est le "forgiveness" ou "l'oublie miraculeux". Pourquoi celui sur le chemin du "comprendre logiquement" serait exempté de ces craintes?

N'est-ce pas ces mêmes craintes qui motivent cette étude?

Faite l'enquête suivante: Que s'est-il passé la nuit où la mère du Maharshi est décédée?

(Ceci dit: il y a des cas relativement rares rapportés de "transcendance permanente et instantanée").

Que penser de la non-dualité dans son ensemble ?

La non-dualité est une forme de science de "libération du dualisme" dont l'objectif est l'absence absolue de croyance pour tout simplement "être". Elle indique les chemins les plus directs possibles pour atteindre cette libération.

C'est l'unique chemin honorable et digne sans devoir souffrir inutilement.

Qu'en est-il de la science moderne ?

La science est fondée sur un protocole, assez contraignant, de démonstration et de vérification relativement universelle que tous les scientifiques acceptent entre eux. Cette science a fait la preuve incontestée, que la "localité" (simplifiée ici comme "temps", minutes, secondes) ne peut exister en simultanée avec la "réalité". C'est l'un ou l'autre. Pour des raisons existentialistes, les scientifiques ont tout simplement abandonnée la notion de "réalité" pour conserver celle du "temps". ***Ce qui correspond à affirmer scientifiquement qu'il n'existe aucune "réalité scientifique objective".***

Au final, la science pose autant de questions qu'elle n'en résout (c'est son job), et elle aide substantiellement l'humanité dans sa détresse par l'énorme effort concerté. C'est une forme de dévotion. Les bombes nucléaires et autres désastres sont le résultat de nos egos qui insistent à faire du "marquage territorial".

[Voir: Aucune réalité objective](#)

[Voir texte simplifié](#)

Comment vivre dans le monde pendant l'enquête ?

Continuer à s'occuper de ses affaires en évitant d'imposer une volonté non enquêtée.

Qui "veut" ? Qui objectivise ?

Au fur et à mesure les événements coïncident et modifient les situations, parce que certaines actions n'étaient pas sous l'emprise de l'ego. Le "monde" n'y voit rien.

Quelles sont les "points" difficiles ?

Il y a des pièges dont il est mieux de se méfier avec la non-dualité, des subtilités aux conséquences désagréables. La notion de l'ego est confuse dans le sens que l'on parle de l'ego de soi, le phénomène, l'univers, "l'idée de JE" et l'ego personnel, ce "je" en déficit dans sa comptabilité.

[Voir un modèle d'explication.](#)

Il n'y pas vraiment deux egos, l'ego "phénoménal" n'étant pas séparé de soi tandis que l'ego personnel "je" se pense isolé dans un corps-objet, mais imaginativement seulement. Notre corps est tout le phénomène de l'univers en entier. C'est comme s'il y avait un ego + "x". C'est ce "x" que l'on cherche à se débarrasser. L'ego phénoménal est quasi-inoffensif, il paie nos factures et s'arrange pour que tout coïncide bien, l'ego personnel veut intervenir et instaurer le chaos.

Dans les textes de non-dualité la distinction n'est pas toujours présente.

Nous sommes en tout temps, totalement "libre et réalisé", comme pendant le sommeil, exécuter des tâches agréables, rire entre amis etc., c'est l'idée d'un corps isolé et assujéti qui fait ombrage, parce qu'on recherche *la permanence de l'état d'insouciance*. Le "je" n'étant déracinable que s'il est dissous par le soi. Comme il est incompatible avec soi, il va se laisser dissoudre. On fait donc appel à notre force intérieure, cette force étant nous-même. C'est un autre piège d'attendre qu'une force externe interviendra.

La seule force qui puisse venir à bout des "croyances du je" est en nous: soi-même.

Il y a également le piège de travailler à l'amélioration de sa vie d'esclave. Il ne sert à rien de s'impatienter face aux folies du mental. C'est préférable d'*accepter l'invitation du nouménal à partager "être" et diminuer le besoin d'avoir*, et c'est de ce point de vue que l'ego régresse.

C'est inutile de tenter la quadrature du cercle avec l'ego. Ici, le piège est de sous-estimer cet ego. Les conditionnements, endoctrinements, et fabulations de tout genres font en sorte que *les croyances de cet ego produisent énormément de résistance*, et cela est minimisés dans les textes.

Il y a aussi le piège de "tuer" l'ego. C'est impossible de tuer l'ego parce qu'il n'est pas vivant, c'est une simple idée "crue". On utilise les ressources intellectuelles pour comprendre que le phénomène n'a aucune qualité dualiste et par conséquent, la présence du nouménal met un terme aux "croyances du je". *Il s'agit de persévérer à "traquer ce je" à sa source pour comprendre son fonctionnement stupide et l'obliger à se dissoudre en nous par un pouvoir plus fort que lui.*

Le corps physique est le point central. Il y a la difficulté de la "[multiplicité](#)", (3) qui est résolue de diverses façons. *Éventuellement, on s'aperçoit que c'est l'intégration de tous les sens qui produit l'apparence d'un corps devant nous, et non l'inverse.* Il s'agit des cinq sens, incluant ceux de l'existence, de l'intuition, de la sérénité et plusieurs autres.(4).

Les corps-objets-physiques-vivants sont impossibles.

Il n'existe que le nouménal qui s'exprime par tout ces sens, exempt d'ego personnel. Ces sens apparaissent dans le phénomène comme des "corps", et cette apparence est une construction 100% mental parce qu'il n'existe aucune "réalité objective". L'ego personnel inverse les faits et succombe à une interprétation impossible.

Il s'agit de prouver, non pas de croire en substitut à la preuve.

L'habitude de vouloir une solution correspondante aux problèmes objectifs est un sérieux coup de frein à notre démarche. C'est préférable de procéder à l'enquête, d'où viens le problème etc., pour permettre à la Grâce de "fonctionner" et ensuite, **sereinement**, on pose les gestes nécessaires.

Pas avant. (5)

Le chemin de l'enquête du soi est relativement simple en application en autant qu'il y ait persévérance et détermination sur plusieurs années. Le parcours est différent pour chacun d'entre nous parce que l'ego est un cas unique personnel.

Celui qui s'engage sur cette voie, devient comme un proie dans la gueule du lion. Il n'y aura pas de retour en arrière, et il atteindra le but tant désiré. (Maharshi)

Les besoins ?

Les besoins sont comblés au fur et à mesure automatiquement parce que le nouméal s'en occupe.

Comment vivre dans le monde après ?

Personne ne va se rendre compte qu'un individu est libéré.

Le "gnani" est libre et heureux dans la situation qu'il hérite.

Le monde s'arrange avec lui-même sans déranger le "gnani"

Les personnes autour du "gnani" sont comme sous sa protection.

Il y a des "gnanis" qui gèrent de grandes entreprises.

Ils évoluent comme dans un univers parallèle et personne ne s'en rend compte. (6)

La majorité des "gnanis" ne s'affichent pas "guru".

Le secret est ici :

Pourquoi guerres, massacres, esclavages, tueries, malheurs, souffrances etc... se "réalisent" ?

Comment se fait-il que cela soit toléré et se produise dans notre univers ?

Que se passe-t-il ?

Pourquoi ça déraile ?

Parce que le conscient ne discrimine pas son contenu dans le champ cognitif. Les phénomènes apparaissent dans le champ cognitif de la conscience pour manifester la nature de la relation avec soi-même.

La conscience "réalise" autant la présence de soi que son absence.

En conséquence, pour atteindre la libération, nous devons faire l'effort de tenir "l'ego je-idée" en conscience et "garder cette position" jusqu'à la dissolution définitive des hallucinations.

La conscience est universelle et nous partageons tous la même conscience.

Tout le reste est futile.

[Voir Comment ça marche.](#)

Fin de texte.

La Grâce

La Grâce est la manifestation de la liberté universelle.

Elle altère la course des événements d'une façon mystérieuse au travers de ses propres lois inconnues, qui s'avèrent supérieures à toutes les lois naturelles, qu'elle ajuste également par interaction à sa guise.

C'est une force invincible absolue et universelle. (1)

Adaptation et traduction par Claude Vinet

Texte original en Anglais de Paul Brunton "A Search in India"

(1)

Cela ressemble à un texte "ex-cathedra" mais en apparence seulement. Quand le "je" se dissout, l'ensemble des causes et effets associées à cette dissolution, même partielle, se modifie et crée une sorte de vide par où la "Grâce" s'infiltré. C'est une façon d'indiquer que le nouménal "intervient". Toutes les lois du phénomène ont une source nouménale. L'ego ne peut que subir son "karma".

(2)

L'ego ne défend pas son intérieur parce qu'il n'en a pas, hormis une conviction de mort certaine. Il ne reste qu'un film de corps-objets imaginaire. Un film qui traite de la mort de corps-objets sans aucun sujet, avec des peurs qui occupent tout l'espace à chaque événement désagréable si on laisse faire.

(3)

Tout ce qui est unique est absolue, la "multiplicité" semble apparaître parce que l'ego pense qu'il y en a d'autres comme lui. C'est un point difficile dû à notre habitude de différencier les corps-objets. On fait "affaire" avec d'autres individus, sachant qu'ils sont nous-même.

(4)

L'enquête de soi crée une "demande" où la "Grâce" s'infiltré sous la forme de "Réponse". Autrement dit, lorsque vous enquêtez sur vous même, vos questions trouveront réponses aussi "honnêtement" qu'elles ont été posées.

(5)

Les preuves que le "corps" soit une intégration des sens proviennent d'expériences où les cinq sens usuels deviennent "minoritaires". Il y a l'exemple de personnes mortes cliniquement qui rapportent leurs expériences. Les expériences hors du corps assez bien documentées, l'état de rêve donne une indication, et le "senti direct" de notre propre expérience. Les sens de la paix, de la sérénité, de l'intemporel, de l'existence et de plusieurs autres, sont "bloqués" par l'obstination du "je" à saturer d'objets les pauvres cinq sens restants. En ayant soin d'observer attentivement, on s'aperçoit que "nous sommes vécus" indépendamment de notre volonté. Nous croyons naïvement être "au volant".

(6)

*C'est comme s'il y avait la projection de deux films juxtaposée en simultanée. Le film vu par l'ego personnel traite de sujets qui disparaissent avec les objets corps, où l'ego tente en vain d'intervenir. Ce film est une pure fabulation dans un passé inéluctable. [Voir preuve ici](#). Le second film est le "nouménal en mouvement apparent" qui nous invite, où: **l'observateur, la lumière, le projecteur, les images, le script, et l'écran sont : "être soi"**. Les mise en scène du film devant nous **deviennent neutres** lorsque le soi s'y retrouve. Sinon cela devient une pénible absurdité de l'esprit. Le phénomène ayant deux natures différentes en simultanées.*

Texte par Claude Vinet

Août 2018.

Ce texte fait partie d'un ensemble:

<http://coursnondualite.com/>

<mailto:coursnondualite@gmail.com>