
ANN SHAW

QUI SUIS-JE ?

ENSEIGNEMENTS

DE SRI RAMAKANT MAHARAJ

PAR UNE DE SES DISCIPLES

Aluna
ÉDITIONS

SOMMAIRE

PRÉFACE	13
AVANT-PROPOS	15
REMERCIEMENTS	17
INTRODUCTION	19

PARTIE I

QUI SUIS-JE ? QUE SUIS-JE ? **23**

CHAPITRE I

QUI SUIS-JE ? QUE SUIS-JE ?

CHAPITRE II

DÉPROGRAMMATION 34

CHAPITRE III

LA LISTE DE CHOSES À FAIRE DE QUI ? 42

CHAPITRE IV

LE VIRUS DES PENSÉES ILLUSOIRES 48

CHAPITRE V

JETEZ UN COUP D'ŒIL À VOTRE ALBUM PHOTO 57

CHAPITRE VI

CONSUMÉ PAR LE MONDE MATÉRIEL 61

PARTIE II

ÊTRE TOUT OUÏE ! **67**

CHAPITRE VII

TROUVEZ LE GRAND SOI ! 70

CHAPITRE VIII

À LA RECHERCHE DU BONHEUR 77

CHAPITRE IX

MARTÈLEMENT 86

CHAPITRE X	
ÊTRE NU !	95
CHAPITRE XI	
RÉAPPRENDRE À DANSER	100
CHAPITRE XII	
NE VIVEZ ET NE MOUREZ PAS COMME UN SIMPLE MORTEL !	104
CHAPITRE XIII	
L'ÉVEIL	108

PARTIE III

JE SUIS NON-NÉ 115

CHAPITRE XIV	
VOUS ÊTES AVANT TOUTE CHOSE	116
CHAPITRE XV	
VOUS N'ÊTES PAS LE FAISEUR	121
CHAPITRE XVI	
QUAND L'EGO TOMBE AMOUREUX	127
CHAPITRE XVII	
ALIÉNÉ DE LA SOURCE ET DÉSIREUX D'ÊTRE ENTIER	129
CHAPITRE XVIII	
PAS DE FRONTIÈRES	135
CHAPITRE XIX	
« JE NE SAIS PAS »	139
CHAPITRE XX	
PAS DE RELIGION EXCEPTÉ LA RÉALISATION DE SOI	143
CHAPITRE XXI	
LA CONNAISSANCE POUR L'ENFANT QUI N'EST PAS NÉ	150

PARTIE IV

CAMP D'ENTRAÎNEMENT 157

CHAPITRE XXII	
LA PRATIQUE – VOTRE BOÎTE À OUTILS	158
CHAPITRE XXIII	
L'ENQUÊTE DU SOI – S'EXAMINER	162

CHAPITRE XXIV	
MANTRA – LA CLÉ MAÎTRESSE	169
CHAPITRE XXV	
ON N’A RIEN SANS RIEN	175
CHAPITRE XXVI	
CESSEZ DE VOUS ACCROCHER !	180
CHAPITRE XXVII	
MÉDITATION	186
CHAPITRE XXVIII	
KIRTAN	
CHAPITRE XXIX	
CHANTER DANS LE TEMPLE DU CŒUR	197

PARTIE V

L'ENGAGEMENT 203

CHAPITRE XXX	
SE RAPPROCHER DE L’UNIQUE	204
CHAPITRE XXXI	
PORTEZ VOTRE CEINTURE À OUTILS 24/7	
CHAPITRE XXXII	
SOIN CONSTANT ET AIMANT	212
CHAPITRE XXXIII	
L’AMOUR A TROUVÉ L’AMOUR	218

PARTIE VI

LA BÉATITUDE MARIÉE 225

CHAPITRE XXXIV	
L’ULTIME MARIAGE	226
CHAPITRE XXXV	
« HEUREUX JUSQU’À LA FIN DES TEMPS »	231
CHAPITRE XXXVI	
LA RÉALISATION DU SOI N’EST PAS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU	236

PRÉFACE

Le moment est venu de faire entendre cette Connaissance au monde. Je veux, Ann, que tu écrives un nouveau livre, cette fois sous le titre de *Qui suis-je ?* Fais en sorte qu'il soit simple et direct, sans références aux termes indiens portant à confusion. C'est mon souhait que cette connaissance simple et puissante atteigne bien plus de chercheurs, où qu'ils se trouvent.

Je veux que tu écrives ce livre dans un style populaire, pour les Occidentaux, notamment. Tu connais la culture, tu sais ce qu'il en est. Utilise un langage moderne en faisant référence au mode de vie rapide d'aujourd'hui : une société dévorée par la culture d'Internet et du téléphone mobile ! Formule cette connaissance de façon contemporaine afin que les gens ordinaires puissent la comprendre ! Rends-la légère et amusante.

Il est temps pour le monde d'entendre cette Connaissance. Maintenant il est temps ! Cette Connaissance n'est pas la propriété de cette « *Sampradaya* » (lignée traditionnelle). C'est une « Connaissance universelle » ! Fais en sorte que *Qui suis-je ?* soit simple et attractif, afin qu'il devienne populaire. Cette Connaissance est pour tout le monde. Nous devons aider les autres à sortir de la souffrance. Nous devons mettre fin à leur souffrance ! Il est de notre devoir de leur montrer comment s'éveiller du rêve, et être libres.

Bien que nous ne devions jamais imposer cette Connaissance à personne, nous pouvons, au moins, essayer d'en rendre les gens conscients. En leur présentant un point de vue alternatif ou une façon différente de se percevoir eux-mêmes et le monde, nous pouvons les aider à se sortir de l'illusion et les libérer de la souffrance ! Tout ce que nous pouvons faire, c'est planter la graine et ensuite de laisser le reste se produire spontanément. Qu'ils acceptent ou non, c'est à eux de décider. Nous ne pouvons pas les forcer ! Alors, fais-le ! Fais-le !

Shri Ramakant Maharaj

INTRODUCTION

Ce livre contient la connaissance et la pratique qui vous libéreront de la souffrance et vous donneront un bonheur permanent. Le fait de savoir que vous êtes immortel vous rend intrépide.

Chercheuse depuis toujours, lisant, étudiant, méditant, prenant part à des retraites et me heurtant à un mur, j'eus finalement l'excellente fortune de rencontrer mon Enseignant final, Shri Ramakant Maharaj. Lors de notre premier « *Satsang Skype* », je lui ai dit que j'avais toujours été consciente d'une réalité sous-jacente. « Qui l'a toujours su ? », demanda-t-il. Sa question me rendit silencieuse. Après quelques secondes, je répondis : « Je ne sais pas ! » Shri Ramakant sourit. Ce moment fut le début de ma procédure de court-circuitage mental !

Je suis redevable à mon Maître pour ce qu'il avait l'habitude d'appeler notre « Révision de la Réalité » hebdomadaire durant la première année. Il m'encourageait alors à persévérer, à « continuer à escalader la montagne ». Sa supervision aimante et son enthousiasme étaient contagieux et alimentaient chaque partie du parcours. Il me répétait toujours la même chose après que j'avais partagé mes dernières expériences : « Très bien, je suis très content ; mais ce n'est pas la Vérité ultime. Ne t'arrête pas, continue ! Continue ! »

Je suis l'éditrice du livre *Soi Sans Soi* de Shri Ramakant. (Le défunt Alan Jacobs, président de la Fondation Ramana Maharshi au Royaume-Uni, le passa en revue et dit : « C'est vraiment un excellent livre et digne d'être le successeur du fameux *Je Suis Cela*, de Shri Nisargadatta. ») Peu après sa publication, Shri Ramakant m'instruisit de préparer un autre livre, intitulé *Qui Suis-Je ?* Il demanda spécifiquement que ce livre soit présenté simplement et directement (sans histoires ni illustrations), pour rendre la connaissance et la pratique accessibles à tous. Cela a toujours été le souhait de Shri Ramakant, de faire connaître partout ces Enseignements qu'il appelait « Connaissance universelle », afin que beaucoup d'autres chercheurs puissent émerger de l'obscurité de

l'ignorance. Après une série de délais inévitables (par la grâce), l'ouvrage est terminé.

Qui Suis-Je ? est structuré en six parties et est divisé en paragraphes raisonnables pour faciliter son absorption. Ce livre investigate la racine de nos problèmes, notre identification avec le corps-mental et tout ce que nous voyons dans le monde, pour nous offrir ensuite une solution pratique.

Nous devons défaire toute la programmation et le conditionnement auxquels nous avons été soumis. Alors, nous pourrions découvrir notre vraie nature. Selon les mots de Shri Nisargadatta : « Pour savoir ce que vous êtes, vous devez d'abord chercher et savoir ce que vous n'êtes pas. » Quand nous avons quitté toutes les couches et les attachements (tels que pensées, idées, points de vue, valeurs, corps/images de soi, systèmes de croyance, etc.), par un processus d'élimination (*neti-neti* : « ni ceci, ni cela »), il ne reste plus que notre vrai Soi ; Soi Sans Soi, qui n'a ni nom ni forme.

« Camp d'Entraînement » (partie IV) fait découvrir au lecteur différentes pratiques qui vont faire s'évanouir nos bagages illusoire. Ces pratiques sont essentielles, particulièrement au début. Avant tout, vous devez supprimer les mauvaises herbes de la pensée. L'utilisation des Pratiques « d'Enquête du Soi », de « la méditation », et de « kirtan » nous aidera à nous débarrasser de tous les encombrements corporels que nous avons accumulés au fil des ans.

Les parties V et VI unissent la tête au cœur et la connaissance à la dévotion. Cela est véritablement nécessaire, car de nombreux enseignants aujourd'hui ne partagent qu'une connaissance partielle et intellectuelle (sans reconnaître la nécessité de la pratique de la dévotion), ce qui est limitatif. Ici, la dévotion doit être comprise comme « non-duelle ». Il ne s'agit pas d'une dévotion à une divinité extérieure, mais au Soi Sans Soi, ce que nous sommes. Comme Shri Ramakant le disait souvent : « Il n'y a rien excepté Soi Sans Soi. Mettez la main sur votre propre tête et bénissez-vous. »

Traditionnellement, les deux chemins, celui de la Connaissance (*Jnana*) et celui de la Dévotion (*Bhakti*), ont été considérés comme séparés ; mais ils sont vraiment entremêlés. Si les deux ne sont pas là, il y a un déséquilibre. En suivant exclusivement soit le chemin de la « Connaissance » soit le chemin de la « Dévotion », nous ne serons

pas capables de voir l'ensemble du tableau, la Vérité ultime. Le livre s'achève avec le « Mariage béatifique », le « Vrai Yoga », où le désir pour la Vérité et le désir pour l'Amour transcendant convergent et s'unissent dans une Seule Vérité, un Seul Amour.

Qui Suis-Je ? révèle le tableau entier, la compréhension ultime, la Vérité ultime. Si vous absorbez la Connaissance et suivez la Pratique, la vie se déroulera spontanément, heureusement et sera dénuée de peur.

Ce que vous êtes sur le point de lire est simple, frais et direct, mais par-dessus tout, transformateur !

Que l'alchimie commence !



N.B. Ces Enseignements sont au-delà de toutes les paroles, concepts et identités, donc, dans ce livre, les mots « elle », « il », « la », « lui », etc., sont utilisés de manière interchangeable.

Il semble parfois que la principale force motrice ou la seule intention soit de combler le vide.

De quoi nous enfuyons-nous ? D'une vie monotone que nous trouvons ennuyeuse, vide et dénuée de sens ? Il peut y avoir des raisons à cet excès, comme la tentative d'endormir des sentiments désagréables, des tensions et des problèmes relationnels, des ruptures, la solitude et tant d'autres. Mais, encore, il semble parfois que beaucoup d'entre nous n'aient pas besoin de raison. Possiblement, nous traversons une sorte de crise existentielle semi-permanente ou permanente !

Les sentiments de dépression, d'anxiété, de solitude et d'inadéquation nous affectent de plus en plus. Toutes ces choses sont exacerbées par la culture en ligne 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Il n'y a pas de fuite à l'immense pression des réseaux sociaux qui scrutent tout le monde !

SOYEZ LE TÉMOIN DU FILM

Toutes les pensées et tous les sentiments que vous expérimentez sont des sensations corporelles, comme des vagues qui vont et viennent. Vous ne faites pas partie de tout cela. Le vrai vous est enraciné, ancré, stable et inébranlable. Essayez de voir tout ce qui paraît se passer de la même manière que si vous étiez au cinéma. Quand vous regardez un film, parfois vous riez et parfois vous pleurez.

De même, ce que vous voyez dans la vie est un film que vous projetez. Essayez d'observer les images en mouvement sans vous identifier à elles. Soyez simplement témoin du film. Le monde, tel que vous le voyez, est votre projection. Ne laissez pas le mental jouer avec vous en vous disant le contraire. Le mental est séparé de vous. Vous n'avez rien à voir avec lui, et vous n'êtes rien qui puisse ressembler à lui.

de vos mécanismes d'adaptation et de vos outils de survie. Elle vous conduira à la Connaissance de Soi où vous commencerez à vivre votre vie de manière authentique à partir de votre centre authentique en étant, tout simplement, tel que vous êtes. Vous commencerez à vivre la vie facilement et sans stress lorsque vous lâcherez le faux, tout ce qui ne vous appartient pas, tout ce qui n'est pas réel.

Pourquoi l'investigation de Soi est-elle utile ? Parce qu'elle nous aide à faire la distinction entre la réalité et l'illusion. En distinguant la réalité de l'illusion, vous serez en mesure de vous défaire des attachements qui vous ont emprisonné tout au long de votre vie et vous ont maintenu dans l'étroitesse. Vous serez capable de vous voir tel que vous êtes vraiment : transcendant, libre, brillant, illimité, éternel !

LA PEUR

Notre peur intense de la mort va de pair avec notre forte envie et notre détermination à vivre. La plupart d'entre nous craignent la mort et ne peuvent donc pas aimer et vivre pleinement leur vie. Lorsque nous pensons ou croyons que quelque chose est réel, comme la mort, nous ressentons de la peur, de la douleur et de la souffrance. Nous avons peur de mourir, peur de l'inconnu et peur de l'anéantissement. L'idée de ne plus exister peut susciter un sentiment insupportable d'effroi et de terreur. Cependant, en comprenant que le « vrai vous » est indestructible, qu'il n'y a pas de mort, vous ne serez plus submergé par ces pièges conceptuels de la peur et la mort.