



# L'ÉVEIL

Jeff Le MAT

Butterfly Books Ltd

**PHOTOSOPHIE®**



**Nous naissons tous à la vie,  
mais nous ne naissons pas  
éveillés à la vie.**

**L'Éveil est le début  
de la vraie Vie.**

*"La création est en même temps ombre et lumière, sans cela aucune image ne serait possible. Le bien et le mal doivent alterner au sein de la MAYA qui représente l'incarnation dans l'illusion de notre vie terrestre. À supposer qu'en ce monde, le bonheur soit infini, l'homme chercherait-il autre chose? Sans la souffrance, se rappellerait-il son essence éternelle, oubliée? La douleur incite à se souvenir que nous ne sommes que mortels et la sagesse est le moyen de s'y soustraire pour percevoir notre Quintessence. Irréelle est la tragédie de la mort; ceux qu'elle effraye ressemblent à l'acteur stupide qui, sur les planches, a peur d'un coup de pistolet qu'il sait tiré à blanc."*

Paramahansa Yogananda

*Voici quelques propos sur le sens du travail sur Soi et la pratique de la Voie Intérieure pour entendre au fond de nous cette Voix authentique qui sait ce que nous sommes vraiment. J'ai élaboré ce texte sur la transformation de Soi en voulant être le plus clair possible.*

*En psychanalyse, on parle de « résilience », cette capacité à résoudre nos souffrances. L'éveil fait partie du développement personnel à prendre une distance avec nos souffrances les plus intimes pour les rendre utiles et ainsi les dépasser.*

**Jeff Le MAT**

# L'Éveil

Il existe toutes sortes de voies qui peuvent conduire à s'éveiller à soi-même et comprendre la réalité de ce que nous sommes vraiment et la véritable nature du monde qui nous entoure. La psychanalyse, la philosophie, la méditation, les arts martiaux, le zen, le yoga ou la sexualité ne sont entre autres que des moyens, des révélateurs de notre propre nature. Prenons par exemple la sexualité qui peut révéler nos bas instincts et ne rester que l'expression de notre soif de plaisir.

Si nous commençons à la considérer autrement avec une voie spirituelle comme le Tantrisme, nous pouvons découvrir qu'au-delà de la partie animale qui s'exprime dans l'acte sexuel, il y a en nous une parcelle divine qui nous appelle à rejoindre notre partenaire dans une dimension vibratoire qui transcende l'acte lui-même. L'orgasme devient une communion avec l'autre sans passion dans la beauté de l'instant.

La sexualité devient ainsi une autre expression de nous-même car elle transforme l'acte autant qu'elle nous transforme. Alors, transformer son existence n'est pas une chose facile. Elle est même souvent ardue, difficile voire impossible.

Qu'est-ce qui peut nous inviter à la transformation de nous-même? Les épreuves, les déceptions, les trahisons, les abandons, les incompréhensions? Autant de souffrances que nous rencontrons parfois sur la route de notre vie qui peuvent nous inviter à ce changement, car un individu remet rarement en cause son propre bonheur.

L'être humain ne commence à se transformer intérieurement que lorsqu'il entrevoit le propre sens de sa transformation. Sinon, il continue à rejeter la faute sur les autres, les situations, la vie, le destin ou la mal-chance. Alors, vient le temps de prendre une voie pour s'éveiller à une autre dimension de la vie. Dans cette quête, bien des voix vont surgir dans notre mental pour créer le doute et remettre en cause la nécessité de cette transformation et du travail qui est à accomplir.

Nous sommes bien souvent l'otage de nos propres démons qui sont pourtant assez simples à identifier: En premier lieu, la peur qui nous empêche de progresser puis d'autres choses qui nous retiennent comme l'orgueil, la cupidité, l'ignorance ou le désir parce que désirer, c'est posséder et avoir ainsi l'illusion d'exister. Ces voix ne sont que l'expression de notre difficulté à lâcher prise, à nous ouvrir à notre essence, notre humanité, notre Soi authentique, à cette chose incommunicable, immatérielle, inexplicable, qui n'est pas entachée par la souffrance d'exister imparfaitement. Commencer le travail sur soi, c'est entrevoir que la perfection n'existe pas car nous ne sommes que perfectibles. Le travail sur soi-même n'est plus alors une contrainte mais l'astreinte volontaire à garder l'équilibre et créer l'harmonie en nous et notre relation avec le monde. C'est là que se trouvent le secret et la beauté du travail intérieur. Certains arrêtent ce travail intérieur à un moment, entrant dans la certitude d'avoir enfin compris cette chose si apparemment incompréhensible et avoir découvert une vérité, la vérité sur le sens de l'éveil.

Les faux prophètes et les faux gurus jouent de cette illusion parce qu'ils en font un objet de pouvoir car leur vision est incomplète. Le grand égarement est l'arrogance de croire en la possession d'une vérité qui ne peut exister qu'à l'intérieur de nous-même. Elle est incommunicable par essence.

Pour rendre communicable cette chose mystérieuse, il faut entrer dans le partage, l'amour, l'amitié, la fraternité, la bienveillance, la compassion pour qu'ils deviennent autant d'expressions de la Sagesse. La Sagesse devient ainsi une pratique authentique, celle de l'éveil à la beauté de la vie. **La Vie est Universelle car elle relie et unit tous les Êtres sur cette terre.** Celui qui perçoit réellement cette unique vérité peut s'éveiller à la vie. L'éveil est plus qu'une voie, c'est un cheminement vers le merveilleux.

Si nous appelons Bouddha, l'Éveillé, qu'est-ce que cela signifie? Quel est cet Éveil?

C'est, en réalité, la cessation de nos illusions, les rêves ne sont plus. C'est comme s'il n'y avait plus d'étoiles dans le ciel. Ce n'est plus qu'un pur espace. Quand il n'y a plus de rêves, vous devenez un pur espace.



Il existe malheureusement une grande confusion à propos de l'état d'Éveillé car cet état implique non seulement un grand détachement mais aussi une grande compréhension de notre raison d'être sur cette terre. Bouddha a dit que nous étions prisonniers par nos vies de la Maya, la grande "Illusion". Peu d'individus sont arrivés à ce degré d'illumination et de compréhension de cette illusion. Le passage à l'éveil représente autre chose car il signifie un commencement et non une fin, juste l'entrée dans une voie qui peut conduire tout individu à être en état de veille permanente et être ainsi un Éveillé. C'est donc cette pureté, cette innocence, cette conscience, sans rêves que l'on appelle l'Éveil, l'Illumination.

Depuis des siècles, à travers le monde entier, Orient ou Occident, les Grands Maîtres Spirituels l'ont dit "*l'homme est endormi*". Ainsi, la nuit, vous êtes simplement un peu plus profondément endormi que le jour. Voilà ce qu'il faut essayer de comprendre. Qu'est-ce que cela signifie? Pourquoi Gurdjieff a-t-il dit, lui aussi, que "*l'homme est en quelque sorte endormi*". Il disait aussi que "l'homme doit se réveiller pour se rappeler à lui-même" parce qu'il ne sait pas qui il est car il ne s'en souvient pas.

## SAVEZ-VOUS REELLEMENT QUI ÊTES-VOUS ?

Si vous rencontriez une personne dans la rue, que vous lui demandiez qui elle est, et qu'elle ne puisse pas vous répondre, que penseriez-vous d'elle? Vous penseriez que c'est un fou ou un drogué, soit que cette personne est endormie. En prenant une voie d'éveil à soi-même, on peut arriver à dire qui l'on est parce que l'on a fait le chemin pour se connaître.

Voilà la première signification des paroles de Gurdjieff, Jésus ou Bouddha: "**Vous n'êtes pas conscient de vous-même**". Vous ne vous connaissez pas. Vous ne vous êtes jamais rencontré. Vous connaissez beaucoup de choses dans le domaine de l'objet, mais vous ne savez rien de celui du sujet.

Vous vivez comme on va au cinéma. Sur l'écran, le film passe, et vous êtes tellement absorbé par le film, l'histoire, ce qui apparaît sur l'écran, que si quelqu'un vous demande qui vous êtes, vous ne trouvez rien à répondre. Le rêve est comme un film! C'est le reflet du monde dans votre mental. Le monde, la vie, votre vie se reflètent dans le miroir du mental. Voilà pourquoi beaucoup de choses ne sont qu'illusions.

Et vous êtes si profondément absorbé dans vos pensées, vous vous identifiez tellement à elles, que vous avez complètement oublié qui vous êtes. Vous êtes "endormi". Comme un rêveur qui est perdu dans son rêve, vous voyez tout, à l'exception de vous-même; vous sentez tout, à l'exception de vous-même; vous connaissez tout, à l'exception de vous-même. Cette ignorance de Soi, c'est le sommeil.

Si le rêve ne cesse pas un jour, un moment, un instant, vous ne pouvez pas vous éveiller à vous-même. **" Perdre ses illusions n'est pas une souffrance, cela doit devenir une nécessité ressentie "**. Si vous êtes souvent affecté par vos désillusions et que vous ressentez une grande frustration, c'est que vous êtes encore dans le monde de l'illusion. Vous exigez des choses que vous n'arrivez pas à posséder et vous êtes frustré d'être dépossédé de choses que vous ne possédez même pas! C'est que vous êtes encore dans le rêve.

Il vous est peut-être arrivé de rester au cinéma pendant plusieurs heures. Absorbé par le film, vous l'avez regardé pendant trois heures, et brusquement le film s'arrête et vous reprenez vos esprits.

Vous vous rappelez soudain que trois heures ont passé, que ce que vous avez vu n'était qu'un film. Vous sentez vos larmes. Vous avez pleuré, parce que le film était triste ou bien vous avez ri. Et maintenant, c'est de vous que vous riez. Quelle bêtise! Ce n'était qu'un film, juste une histoire! Il n'y avait rien sur l'écran, seulement un jeu de lumières et d'ombres, un phénomène électrique. Maintenant, vous en riez; vous êtes revenu à vous. Mais où étiez-vous pendant ces quelques heures? Vous n'étiez pas au centre de vous-même. Vous étiez complètement à la périphérie. Vous étiez là où le film était, mais vous n'étiez pas au centre de vous-même. Vous étiez ailleurs! Celui qui commence à reconnaître cela, éprouve le passage à l'éveil comme s'il passait d'un cinéma en deux dimensions à une vision progressive en trois dimensions.

Il réalise consciemment qu'il regarde un film merveilleux constitué d'effets spéciaux mais ce n'est toujours pas la réalité objective. Une nouvelle conscience devient alors nécessaire pour corriger notre vision des choses car nous avons été souvent conditionnés à ne percevoir le monde et nous-même que sur le plan de la dualité.

Majoritairement, on ne nous a pas guidés à être au centre de nous-même pour créer cette troisième dimension objective.

Être en soi, exige donc un travail conscient et objectif qui conduit à un état d'équilibre et de sagesse. Cet état est lié à un savoir et à des connaissances sans lesquelles il n'est pas possible ou rarement possible de l'atteindre. Ce savoir n'est pas seulement celui de la vie ordinaire et son bon sens ou sa logique. C'est une connaissance de nature supérieure qui, si elle est mise en pratique, crée en soi une conscience de nature supérieure.

De tout temps et en tous lieux, des hommes et des femmes ayant atteint cet état de conscience, ont considéré qu'il y avait la nécessité d'une transmission, d'un enseignement approprié.

Transmettre impose le sens du service, servir une cause noble. Ainsi, celui qui fait passer le sens de l'éveil va pouvoir en se rectifiant lui-même guider celui qui s'éveille à la connaissance de soi, de l'être qui est en lui. Nous ne pouvons pas nous transformer seul car si on croit le faire, on continue à cultiver nos illusions.

Se laisser guider, c'est aussi reconnaître intuitivement qu'il nous manque quelque chose que l'autre possède. L'important n'est pas le guide mais son enseignement qui vous suggère une autre manière de voir les choses sur vous-même, par vous-même.

Un véritable guide n'est pas dans le pouvoir ou la manipulation car il ne peut que se posséder lui-même. Il ne fait que partager et contribuer à votre propre éveil avec sincérité, authenticité et efficacité. C'est parfois cette efficacité qui soulève nos résistances à notre propre transformation.

Le point de départ de cette étude impliquant une pratique, est la perception de cet état de conscience particulier de l'être humain qui ressemble plus à une espèce de sommeil éveillé qu'à un véritable état de veille.

En effet, l'être humain est susceptible de connaître la conscience de sommeil (avec ou sans rêve) et une conscience de veille: cette dernière est en réalité un demi-sommeil dans lequel l'être humain est, la plupart du temps, préoccupé par lui-même, oubliant pendant ces instants le monde extérieur.

Il n'est pas là, étant comme hypnotisé par ses pensées, ses émotions ou son propre corps physique ou bien, il est concentré sur le monde extérieur et s'oublie alors lui-même (inconscient de soi, endormi à soi).

Cet état de demi-sommeil est la cause de la plupart des malheurs de l'être humain et de ceux qu'il inflige aux autres et au monde.

Il existe deux autres états de conscience, la conscience de Soi et la conscience Objective, qu'on peut atteindre en s'éveillant à ce demi-sommeil. Cet éveil représente une alternative sérieuse aux souffrances individuelles et collectives. C'est aussi le raisonnement de la plupart des grands courants spirituels qui universellement au-delà des religions, des dogmes et des cultures, appellent l'individu à sortir de sa dualité pour s'éveiller à cette conscience objective. Voici donc une réelle possibilité pour chaque individu d'atteindre l'équilibre, l'harmonie et la paix en Soi.

*" Apprendre à rendre sa souffrance utile. "*

**Jeff Le MAT**

## PAROLES DE VIE

*Voici des citations que je compose pour illustrer mes photos sur la PHOTOSOPHIE ®*

**\* Vivre est un état d'esprit: La qualité de notre vie dépend de cet état d'esprit.**

\* Le monde n'est que le reflet de ce que nous voyons. C'est dans le prisme de notre conscience que se réalise l'éveil à la réalité de notre univers. Nous sommes tous des soleils peuplant la galaxie de l'humanité.

\* Nos peurs ne sont que les objets de notre propre peur. Pourquoi être dans la crainte de cette peur que nous engendrons nous-même? Absurde, non!

\* Au cœur des hommes existe une mémoire inaltérable pour se souvenir qu'en soi la beauté est l'essence de toute création.

\* Allez à l'essentiel, c'est considérer que beaucoup de choses de notre existence n'ont ni sens ni importance.

\* La passion, c'est se perdre dans l'autre car c'est souvent pénétrer un univers qui nous effraie parce qu'il est le miroir de notre inconnue.



\* Le drame de l'humain, c'est qu'il y a en lui un enfant qui ne veut pas grandir.

\* L'abandon n'a de signification que d'être abandonné à notre propre destin. Sans d'autre reconnaissance qu'en nous-même!

\* La véritable guérison, c'est de devenir son propre père et sa propre mère pour se consoler que grandir n'est pas être orphelin de soi-même.

\* La vie est comme le sablier d'où le temps ne peut s'échapper. Quand vient le moment de le retourner, nous comprenons que nous étions son prisonnier. Est-ce pour cela que nous passons notre existence à vouloir nous évader?

\* Quand la vanité est plus forte que l'impuissance, l'homme infatué s'entête dans la résistance à accepter sa réalité.

\* Nous sommes tous habités par des démons qui sont nos locataires. Doit-on continuer à les loger gratuitement ou prononcer leur expulsion?

\* La plus belle chose qu'un homme puisse nous offrir est sa dignité.

\* L'existence est un pont entre la terre et le ciel à franchir avec audace et intelligence.

\* Au fond de nous, il devrait y avoir toujours un enfant qui fait tourner la roue de la vie.

\* La paix intérieure n'est rien d'autre que de faire cohabiter le loup et l'agneau qui sont en nous.

\* L'autre fidélité dans un couple, c'est de porter constamment à l'autre une bienveillante attention.

\* Nous sommes tous sortis d'un ventre dont la seule issue est l'accomplissement de notre destinée.

\* Quand il ne se passe rien, pourquoi remplir ce vide par nos états d'âme au lieu de nous abandonner à l'instant présent...

\* Nous possédons tous un bel édifice intérieur qui est trop souvent mal entretenu.

\* La confiance procède de l'estime de soi, sans orgueil, ni vanité.

\* Quand le présent nous échappe, les Totems du passé surgissent dans l'incertitude de notre futur.

\* Savoir dessiner à dessein notre chemin de vie avec la spontanéité d'un enfant.

\* Nos émotions sont parfois comme un bateau qui part à la dérive. Mais où est le capitaine?

\* Et l'amour dans tout ça! Deux hémisphères qui se cherchent pour créer un univers.

*Je remercie toutes les personnes qui ont contribué par leurs réflexions ou leurs commentaires à l'élaboration de cet ouvrage. Je vous ai livré le fruit de mon expérience en écrivant les quelques lignes que vous venez de lire. Merci d'avoir pris le temps de vous pencher sur ce merveilleux sujet.*

## **PUBLICATION**

### **BUTTERFLY INTERNATIONAL LTD**

32 Duke Street St James's Mayfair

London SW1Y United Kingdom

U.K. Registered Company # 03136436

### **Touts droits réservés**

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous aucune forme, par photocopie ou par tout moyen électronique ou mécanique, y compris les systèmes de stockage ou de récupération, sans l'autorisation écrite à la fois de l'auteur et de l'éditeur de ce livre.

**Copyright © Jeff Le MAT Y2K10**

*[www.jeffleemat.fr](http://www.jeffleemat.fr)*