

Pascal TELLIER

APHORISMES :

mots-clés, phrases-clés ;

indications d'actions

sur le chemin spirituel

de connaissance de Soi, de la vie.

Pascal Tellier

Aphorismes

© Pascal Tellier, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8750-7

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Introduction – Définitions

« Aphorismos », en langue Grecque, signifie : « définition, délimitation ». Le mot vient du verbe ἀφορίζειν / *aphorízein* : « définir, délimiter ». Les aphorismes sont des phrases, des formules ou des prescriptions. Les aphorismes énoncent des vérités, affirment des réalités, donnent des explications. Ils servent de repères, de guides, d'indications, de direction, sur un Chemin spirituel, vers une connaissance de soi, des autres, de la vie en général.

Il y a des questions fondamentales, existentielles, sur la vie, que peu de personnes se posent : Qui sommes-nous ? Que faisons-nous sur Terre ? Pourquoi y venir pour en repartir en mourant, tôt ou tard, mais inévitablement ? Qu'est-ce que la vie ?

Les aphorismes sont des outils, des instruments, pour apprendre et comprendre qui nous sommes, ce qu'est la vie. Ils indiquent comment faire pour cela, pour avancer sur un Chemin de connaissance de soi, un Chemin spirituel.

Nous connaissons des aphorismes depuis l'antiquité. La phrase attribuée à **Platon** : « **Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux** », est un aphorisme célèbre.

Il y a la possibilité pour tout homme, toute femme, de prendre conscience de son être intérieur. **Socrate**, le philosophe grec, exhortait chacun de ceux qu'il voyait à « prendre conscience de sa propre mesure, sans tenter de rivaliser avec les dieux ».

Socrate a vécu au V^e siècle avant J.-C. Il est mort à 70 ans. Il est connu comme l'un des créateurs de la philosophie morale. Socrate n'a laissé aucun écrit ; sa pensée et sa réputation se sont transmises par des témoignages indirects. Ses disciples, Platon notamment, ont notablement œuvré à maintenir l'image de leur maître, qui est mis en scène dans leurs œuvres respectives.

Déjà renommé de son vivant, Socrate est devenu l'un des penseurs les plus illustres de l'histoire de la philosophie. Sa condamnation à mort, et sa présence très fréquente dans les dialogues de Platon ont contribué à faire de lui une icône philosophique majeure.

Platon, l'élève de Socrate, en Grèce, a laissé des aphorismes bien connus :

- La nécessité est la mère de l'invention.
- Lorsque la violence des passions s'est relâchée, on se voit délivré d'une foule de tyrans forcenés.
- Ce n'est pas parce qu'on craint de la commettre, mais c'est parce qu'on craint de la subir, que l'on blâme l'injustice.
- Il est folie de vouloir guérir le corps sans vouloir guérir l'esprit.

Concrètement, la mal-a-dit, la maladie « parle », parce que les maux ont un sens, une signification.

Les aphorismes donnent des indications en quelques mots, en quelques phrases, courtes, sur ce qui se présente, et sur ce qu'il convient de faire ou ne pas faire, et donc, agir au lieu de réagir, de façon concrète, pour évoluer

Avancer sur le Chemin, le chemin spirituel, consiste, paradoxalement, à ralentir et s'arrêter, extérieurement, ce qui permet de regarder et voir, intérieurement, et extérieurement de façon différente de l'habituel. C'est là, l'intérêt majeur de la méditation. Ordinairement nous sommes toujours en train de bouger, avec des idées sur ce que nous allons faire, tenter de faire, ou ne pas faire.

Les aphorismes donnent des indications sur la Sagesse qui permet de répondre aux situations, de faire ou ne rien faire, en ayant véritablement Vu les situations de façon Neutre, sans peur, au-delà de toute peur, dans la tranquillité, la détente, la Joie de vivre, le Bonheur indépendant des avoirs.

Au moment de notre mort, nous serons confrontés à l'évaluation de notre vie : sera-t-elle réussie, oui ou non, et dans quelle mesure ?

Les aphorismes nous apportent une aide concrète, pour réussir notre vie, et l'évaluer. Concrètement, les critères d'une vie réussie sont :

- Je suis **libre** de toute peur.
- J'ai **compris** ce que j'avais à comprendre.
- J'ai **fait** ce que j'avais à faire.
- J'ai **donné** ce que j'avais à donner.
- J'ai **reçu** ce que j'avais à recevoir.

Ces critères, au nombre de cinq, indiquent que l'ensemble de notre vie peut être complet, équilibré, profond, intense, finalement. Les trois derniers critères ont

été énoncés par Swami Prajnanpad (Swamiji), en Anglais. Nous pouvons mémoriser les aphorismes avec leurs lettres initiales, donc les 5 aphorismes avec les lettres : L, C, F, D, R.

Les relations humaines de moi avec moi, de moi avec ma famille, avec mon/ma conjoint/e, avec mes proches, avec mes amis, avec mes collègues de travail, sont pratiquement, concrètement, à réussir. C'est LE défi à relever.

À la question fondamentale : « Qu'est-ce que la vie ? » la Réponse : « La vie est un Jeu, le Jeu de Dieu, le Jeu de l'Infini », on peut le dire de plusieurs façons, avec des aphorismes. Dans ce Jeu nous sommes à la fois joueurs et spectateurs. La qualité de spectateur est peu connue des joueurs – les êtres humains – qui se prennent quasiment tous pour des acteurs et seulement des acteurs, alors qu'ils sont également des spectateurs, et des rêveurs qui prennent les rêves pour la Réalité.

Et voilà le défi métaphysique, le défi spirituel : accéder à la Conscience de qui nous-sommes vraiment, à la fois des joueurs et des spectateurs, de la vie.

Nous pouvons arriver à la réussite complète, au bout du Chemin, du Chemin spirituel, à ce qui est appelé : « Réalisation », « Eveil », « Libération ». C'est un état d'être, au-delà des événements, des peurs, des jugements, des avoirs, dans la paix, la tranquillité, la détente.

« *Sustained efforts endle in effortless being* », les efforts soutenus finissent, (trouvent leur accomplissement, aboutissent) dans un état d'être sans effort. Cette phrase est un aphorisme de Ma Anandamayi, une femme « Sage », qui a vécu en Inde, de 1896 à 1982, et qui a été une référence majeure pour Arnaud et Denise Desjardins.

Les aphorismes sont utilisés par des Sages, pour indiquer ce qui est à dé-couvrir, à « Voir », à comprendre, pour devenir de vrais adultes, qui n'ont plus peur de quoi que ce soit, de qui que ce soit. Les vrais adultes sont arrivés à la Conscience au-delà du temps, au-delà de l'espace, dans l'Infini, à la source, à l'origine du fini, des événements, des histoires de vie.

La méditation est indispensable pour intégrer les aphorismes, avancer sur son Chemin, le Chemin spirituel.

Ce livre est d'abord un hommage à Swami Prajnanpad (Swamiji) qui a été le Maître, le Gourou, l'Enseignant, d'Arnaud et Denise Desjardins. Je suis devenu

le disciple d'Arnaud et de Denise Desjardins quand ils sont venus près de Clermont-Ferrand, en 1970, transmettre l'Enseignement de Swamiji. À mon tour, ensuite, je suis devenu un Enseignant, avec Elisabeth mon épouse, et j'ai écrit plusieurs livres sur la spiritualité, sur le Chemin spirituel.

J'ai également utilisé des aphorismes, adaptés aux personnes qui étaient engagées spirituellement, dans une démarche spirituelle.

Du rêve à la Réalité est un aphorisme majeur, central, du Chemin spirituel, de la spiritualité. Tous les aphorismes sont utiles pour comprendre, vivre, ce qu'est le Chemin, le chemin spirituel, et nous aider à avancer sur Le Chemin, sur notre chemin. Le but est d'arriver à nous libérer du rêve, des rêves, pour accéder à la Réalité qui est à découvrir, à comprendre, à ressentir, à Vivre, Ici et Maintenant. À vous de trouver le vôtre, les vôtres, parmi tous ceux qui sont écrits dans ce livre.

I – LES APHORISMES DU PIGNOLET

1– Le Pignolet

Le Pignolet est un lieu-dit de la Commune d'Orcines située à 10 km environ à l'Ouest de Clermont-Ferrand, au pied du Puy-de-Dôme, à une altitude d'environ 850 mètres. Il y a un domaine d'accueil de groupes, avec plusieurs maisons, qui appartenait à la famille Michelin et appartient maintenant à la Communauté Catholique « Notre Dame de Vie ». La Communauté rassemble des prêtres et des laïcs, hommes et femmes, animés par un même désir : « accueillir l'Amour de Dieu, et être messagers de cet Amour dans le monde d'aujourd'hui ! »

Il y a une Chapelle dans la maison d'origine, en contact avec la nature, les arbres du domaine.

Pendant une quinzaine d'années, à partir de 2001, j'ai organisé des stages, des séminaires, au Pignolet, avec Elisabeth, sous l'égide de l'Association Gaïa Terre Vivante, ou à titre personnel professionnel en Métapsychobiologie (MPB). Dans le contexte des séminaires au Pignolet sont apparus des aphorismes, des affirmations en une phrase, qui pouvaient servir de référence aux participants.

Le Pignolet aura été en quelque sorte un Centre de soins avec Services de « réanimation » et de cure de désintoxication pour les addictions, dépendances, et compulsions, de toutes sortes, physiques, émotionnelles et mentales. Le Pignolet a servi de Centre d'éducation et de rééducation pour « polyhandicapés » intérieurs, de toutes sortes, y compris « aggravés ». De l'état d'enfant persistant, habituel pour la quasi-totalité d l'humanité, il est possible de devenir un véritable adulte, intérieurement et extérieurement.

Les séminaires du Pignolet avaient une dynamique, une vocation, exprimée avec les phrases suivantes : – **L'émergence du Sujet** (différent des objets) ;

– **Danse avec la Vie** ;

– **L'art des relations** ;

– **Réconciliations en tous genres** (avec : moi-même, les autres, la vie).

2 – Aphorismes du Pignolet.

Les phrases suivantes, de ma création, ont été utilisées, de façon efficace, utile, concrètement, pour résumer certaines vérités, réalités, déséquilibres, pour les

participants.

- Attendez-vous à l'inattendu, dans la vie.
- Ici et Maintenant ! Soyez libres du passé et du futur.
- Tels que vous êtes, ça va !

– Couché le chien, à ta place ! (On ne pactise pas avec le mental)

5 – Avancez, la lumière se fera en marchant ! (Phrase écrite dans l'escalier du Pignolet)

– A.E.I.O.U. est la condition humaine ordinaire (des Aveugles, Endormis, Ignorants, OUblieux de leur vraie nature).

– Il y a une double cécité humaine : – je ne vois pas que je ne vois pas,

– je ne vois pas que JE Vois(t).

– Que dit la situation ? Que demande la situation ? Il s'agit d'y répondre, y compris en se taisant, en ne faisant rien.

– Vous êtes tous, nous sommes tous, des fils et filles de Dieu, fils et filles de la Vie, de l'Infini.

10 – **Il y a deux types de pensées : pensée première P1 équilibrée (évaluation) et pensée seconde P2 déséquilibrée (jugement).** Il y a aussi deux types de comportements, girafe-éléphant (équilibré, action) et chacal-hamster (déséquilibré, réaction de peur), chez l'homme (en utilisant la CNV de Marshall Rosenberg).

– Les pensées premières (P1), équilibrées, correspondent au mental fonctionnel, et les pensées secondes, surajoutées (P2), au mental réactif, dysfonctionnel.

– Ne confondez pas : vous (You), et votre mental (Your mind). Distinguez : vous, équilibré,

et votre mental (P2, dysfonctionnel), selon l'aphorisme de Swamiji.

– Le mental (P2, dysfonctionnel) généralise avec « toujours » et « jamais ».

– Le mental dysfonctionnel est basé sur l'instinct de conservation, exacerbé, démesuré, et finalement contre-productif.

15 – L'idée d'être un imposteur, ou illégitime, est une idée du mental. C'est le mental dysfonctionnel qui est imposteur et illégitime, dans un souci de bien faire, de survivre.

– L'imposture du mental me fait croire que je suis un imposteur parce qu'il a édifié un idéal auquel je ne pourrai jamais être conforme, une mission impossible, que je n'ai pas vue ainsi.

– Le mental est comme un hamster qui pédale dans sa roue, en croyant avancer. En fait, il fait du sur-place et se fatigue.

– Le mental (dysfonctionnel) fonctionne comme une machine, comme un robot, comme une photocopieuse, avec le ressassement.

– Les croyances du mental sont des idées toutes faites, des opinions imitées, copiées, non vérifiées.

20 – Les pensées du mental dysfonctionnel sont des croyances fallacieuses, des opinions invérifiées, des idées toutes faites, des p.p.p. (pré-tendus, pré-jugés, pré-conçus), et des p.d.f. (construits avec les verbes pouvoir, devoir, et falloir, conjugués au conditionnel).

– Il y a une seule émotion de base, la peur, et un seul conflit, le conflit de séparation, à désactiver, neutraliser.

– Je change, je guéris, j'évolue, je me transforme, je grandis, par l'action.

– Lenteur et profondeur sont utiles pour avancer sur le Chemin. La lenteur amène à la profondeur sur le Chemin de la Connaissance de Soi, et à la Hauteur, libre du passé.

– Apprendre à demander, donner, recevoir, refuser. (R2D2), est nécessaire pour avancer, devenir Adulte.

25 – La part de moi qui voit les conditionnements n'est pas un conditionnement.

– Un train peut en cacher un autre ; un conflit peut en cacher un autre ; un besoin peut également en cacher un autre.

– Les objets sont caractérisés par une histoire, un début, une évolution et une fin ; ils sont aussi caractérisés par une texture, une ou plusieurs couleurs, une étendue, des contours, des formes, des limites. Ils existent dans le temps, l'espace et la causalité, comme des nuages.

– Les pensées sont des images, des objets, dont il s'agit de se libérer.

– Distinguez le Sujet et les objets en vous. Les pensées, les émotions, les sensations sont des objets. Vous, en tant que Sujet, n'êtes pas réductible à un objet, vous êtes infinis, comme le Ciel bleu, différent des nuages.

30 – Soyez ce que vous paraissait être mais ne vous prenez pas seulement pour ce que vous paraissiez être.

– Il s'agit de franchir le mur de la pensée. Le mur du son se franchit en allant plus vite que le son alors que, inversement, le mur de la pensée se franchit en ralentissant et en s'arrêtant.

– La porte de la prison intérieure s'ouvre en tirant, pas en poussant. Elle s'ouvre d'elle-même quand nous cessons de vouloir quoi que ce soit d'autre que ce qui est, et quand nous cessons d'intervenir intempestivement.

– « Il faut accepter » est une contrainte surajoutée, en utilisant le verbe falloir. L'acceptation est le résultat d'un processus d'ouverture, d'assouplissement,