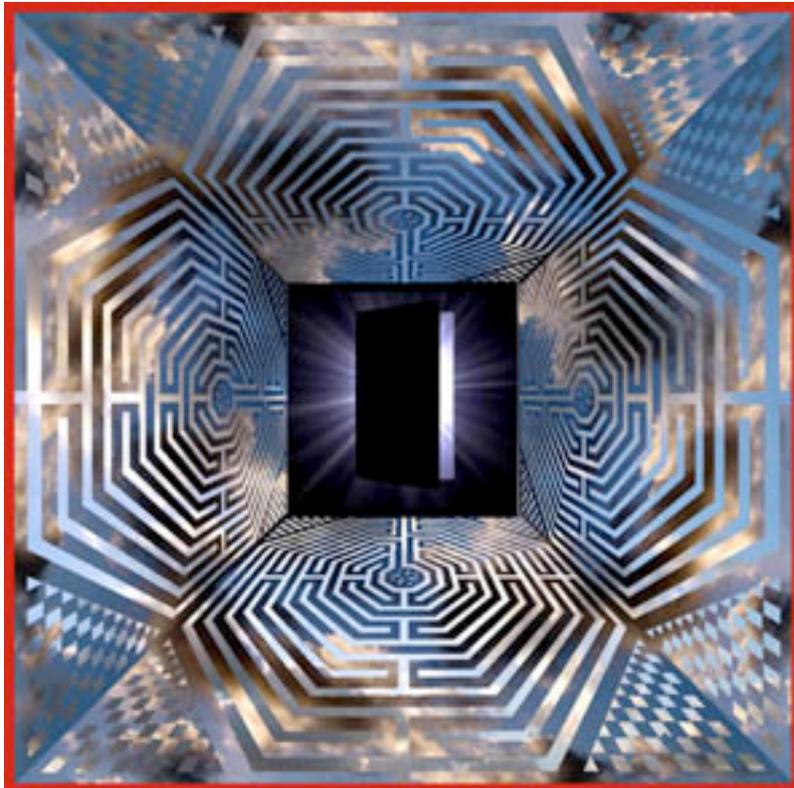


Libérez-vous

de ce qui vous empêche d'être vous-même

Chantal HUBERT



Manuel Pratique de Réalisation du Soi

*Non-Dualité
Tantra du Cachemire*

Lorsque les bases de cette compréhension s'élargiront, que les gens commenceront à se demander ce que ce monde signifie, les paroles enregistrées ici et retranscrites deviendront d'une importance inimaginable.

Certains vont répandre cette illumination, mais ce seront des étrangers, pas des indiens. Je ne produis pas de disciples, je produis des gurus.

Nisargadatta

*C'était une sorte d'Odyssée,
Je suis parti chercher ce que j'avais abandonné.
Je ne me rappelais plus comment y arriver mais j'étais sur le chemin.
Et rencontrer ce que j'ai rencontré en route était ma perception de tout ça.
Je suis né très loin d'où j'aurais dû être et je suis sur le chemin du retour.
C'est tout.*

Bob Dylan

HOMMAGE

Pour commencer cet ouvrage, quelques lignes rendant hommage à ceux qui ont transformé ma vie. Comme le dit Chandra Swami "tant de gens parlent et si peu savent"... rencontrer ceux qui savent et qui vivent la liberté est un cadeau, une grâce.

Hommage à Éric Baret.

Quand j'ai croisé Éric, j'ai tout de suite "su" qu'il vivait ce que je cherchais depuis toujours. Qu'il transmettait le vrai Yoga, qui est un moyen de libération et pas une gymnastique ou une technique de bien-être.

Éric rend au "corps" ses lettres de noblesse, comme instrument du Divin et objet d'exploration de la magie quotidienne, très loin de l'infantilisme nommé habituellement Tantra.

Il faut travailler avec Éric, voir la Vérité qui l'anime, la simplicité et la profondeur extrême de son approche. Le Souffle est là en sa présence.

La grande leçon est que c'est dans un lâcher-prise total que l'on accède à la plénitude de Soi. Tout est déjà là si nous cessons de résister.

Hommage à Nisargadatta Maharaj.

Rares sont les Êtres qui vont aussi loin dans l'exploration de l'Absolu, avec là aussi, un tel dépouillement, une telle profondeur et une aussi grande capacité à communiquer leur expérience.

Pénétrer les paroles de Maharaj et les mettre en pratique n'a pas de prix. Il le savait, lui qui n'a jamais rien demandé durant les 40 années où il a enseigné à des chercheurs du monde entier.

Il nous a pleinement montré ce qu'est un ÊTRE LIBRE.

Son exemple est un phare dans la brume et le chemin qui reste à parcourir est encore long mais sa Lumière nous guide.

Hommage à Wolfgang Bernard.

Son approche m'a permis de vivre la Vérité au quotidien et pas seulement durant des stages ou sur mon coussin de méditation. Je ne médite plus d'ailleurs... c'est chaque instant de ma vie qui est méditation.

Je le remercie pour sa patience, son amour, et le fait d'avoir supporté mes questionnements intellectuels sans aucun sens pour celui qui vit la Vérité et qui est libre.

Hommage aussi à Bob Dylan, et oui, comme quoi on peut faire partie du show-biz et être "éclairé" autrement que par les projecteurs...

INTRODUCTION



J'ai toujours été cartésienne, ce qu'on appelle un "esprit scientifique". Jusque l'âge de 41 ans, entendre parler de l'âme ou d'expériences psychiques provoquait chez moi un violent rejet. J'ai toujours "su" qu'il y avait quelque chose "caché derrière les choses", un mystère, mais je ne savais pas quoi et je ne cherchais pas.

À 6 ans déjà, je disais à mes parents que je voulais être "libre", ce qui les laissait perplexes, et pendant longtemps, j'observais la vie des adultes avec des yeux ébahis, en me demandant ce qu'ils pouvaient bien trouver dans ce métro-boulot-dodo-bouffe-baise-retraite et mort. *Ah! J'oublie les vacances quand même...*

Entre 37 et 41ans, après avoir largement exploré tous les plaisirs existentiels, j'ai traversé une crise profonde. Rien ne m'avait apporté de bonheur durable. C'est la période durant laquelle je suis allée en thérapie et où j'ai exploré différentes approches psychologiques.

Cela m'a permis de comprendre pas mal de choses sur le pourquoi de mes souffrances, mais pas de les résoudre sur le fond.

Je me suis rendue à l'évidence que, comme je ne pouvais pas maîtriser le monde, si je voulais arrêter de souffrir, je devais apprendre à maîtriser mes états intérieurs.

Ayant toujours eu une attirance pour l'Orient, je me suis donc "orientée" vers le Yoga.

A ce moment, j'ai rencontré une jeune femme très sympathique avec laquelle j'avais des conversations passionnantes et qui pratiquait la méditation.

Quand elle s'est mise à me parler de l'âme, en bonne cartésienne, j'ai eu un mouvement de recul. J'étais très sceptique, il ne fallait pas essayer de me "bourrer le mou", comme on dit chez nous... Mais elle a eu l'intelligence de me dire : "qu'est-ce que tu risques d'essayer" ?

Je ne pouvais pas dire grand chose à ça, et comme je me refusais à la condamner sans preuve, j'ai essayé. Et là, ma vie a basculé car j'ai expérimenté moi-même une autre réalité.

A partir de là, mon esprit scientifique a voulu comprendre et je me suis mise à chercher. Du côté de la science quantique tout d'abord, cartésianisme oblige.

Je me suis alors rendu compte que les scientifiques de pointe tenaient des propos qui s'apparentaient à ceux des mystiques, propos auxquels je ne comprenais pas grand chose d'ailleurs, sauf que cela me "parlait" à un niveau plus subtil.

Je suis allée voir un peu partout, j'ai étudié les traditions, les religions, les médecines douces, j'ai rencontré des gens, fait des stages etc... durant 6 années. Jusqu'à ce que je puisse cerner de quoi il s'agissait vraiment.

À ce moment, le "hasard" a mis sur mon chemin les bonnes personnes, menant une vie apparemment normale, n'appartenant à aucun mouvement, ni religion, et qui aidaient les autres à découvrir des capacités que nous avons tous mais que nous avons oubliées.

Ces personnes avaient une autre vision du monde, d'elles-mêmes et de ce pour quoi nous sommes sur cette terre. Et elles vivaient réellement ce dont elles parlaient. Elles semblaient soumises à d'autres lois. Et je savais au fond de moi que c'était elles qui avaient raison.

J'ai eu, entr'autres, la "chance" de croiser Éric Baret (Tantra du Cachemire), l'enseignement de Nisargadatta Maharaj (Advaita) & Wolfgang Bernard (Dialogue Final) qui ont été des pierres angulaires et m'ont permis de changer radicalement mon expérience.

J'ai fait, et je fais toujours car cela n'a pas de fin, ce travail de re-découverte de moi-même et cela a transformé ma vie. Je ne suis ni matérialiste, ni spiritualiste. Je mène ma vie à partir d'une expérience concrète. Les croyances quelles qu'elles soient, ne m'intéressent pas.

Croire en Dieu n'aide en rien, mais ne pas y croire non plus. Au-delà ?... Et si Dieu pour nous, c'était nous ? Si c'était à nous de prendre en charge notre vie. Chacun à son rythme. Mais nous avons parfois besoin de beaucoup de temps, de souffrances et d'erreurs pour comprendre.

*Welcome to the Real World
Matrix*

Aujourd'hui, comme le dit Osho, *ma vie n'est plus un "problème à résoudre" mais "un mystère à vivre"...*

Je sais qu'il est possible de vivre libre et sans souffrances.

Que cela ne dépend de rien, ni de personne d'autre que nous.

Que la vie est parfaite, magique.

Que si nous souffrons, c'est parce que nous n'avons pas compris qui nous sommes et pourquoi nous sommes là.

Que l'éveil est seulement le début de l'aventure.

- Il n'y a pas d'autre évolution que celle de la conscience.
- Puis la conscience se libère en maîtrisant le processus mental et en le dépassant.
- *Nous sommes nés pour être libre et accomplir notre destinée.*
- *Nous sommes nés pour "être Humain"...*

*Le chaînon manquant entre le singe et l'Homme, c'est nous.
Konrad Lorentz*

Et pour remercier ceux qui ont pris la peine de m'aider à retrouver ce que je portais déjà en moi, je transmets à mon tour, avec mes mots, ma pédagogie, cette connaissance ancestrale, qui est une connaissance vivante, une expérience.

Pourquoi ce livre ?

La Réalisation du Soi est tout sauf intellectuelle. L'intellect ne peut "comprendre" ce dont il est issu. Il ne peut pas franchir la porte, comme disait Krishnamurti.

Mais vous ne pouvez pas «reconnaître» le chemin si vous ne l'avez pas appréhendé. Vous vous perdrez dans l'illusion. C'est la raison d'être de ce fascicule.

Il est impossible de transcender l'illusion si vous ne savez pas ce qu'elle est et qui vous êtes. C'est tout le problème de l'ésotérisme et de la «spiritualité».

La Conscience Universelle représente la totalité de l'illusion.

Le monde mental est le voile posé sur la Réalité.

Ramana Maharshi demandait :

Comment a t'on pu écrire des milliers de livres sur une chose aussi simple ?

Il semblerait que nous ne cherchons pas pour trouver... mais pour chercher.

Et celui qui cherche est celui qui doit disparaître.

Mais c'est à "Vous" de le décider.

*Il ne s'agit pas de supprimer l'illusion en général,
autant essayer, lorsqu'une mouche vous dérange, d'écraser l'espèce mouche...
Il s'agit de se confronter à sa propre illusion.
Stephen Jourdain*

La Révolution de la Conscience, le "repentir" de Jésus, la métanoïa, consistent en un retournement complet de perspective. *Et une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie.*

Les idées émises sont simples en effet, et, pour la plupart, vous les connaissez déjà. Ce qui vous manque est de pénétrer profondément la signification de ces paroles, de voir à quoi elles correspondent dans votre vie et, ainsi, de pouvoir les mettre en pratique. *Ce n'est que comme cela, que vous pourrez Vous Réaliser.*

Certaines notions sont reprises, reformulées, répétées pour mieux les mettre en lumière, n'en soyez pas étonné(e).

C'est un travail subtil, délicat, tout en nuances. Vous n'avez pas trop d'une vie pour l'explorer. Mais ça tombe bien, vous êtes là pour ça...

Vous ne trouverez pas dans ce manuel de littérature, mon but n'est pas de vous endormir mais de vous éveiller.

Cette vie s'arrêtera un jour.

Vous n'avez pas choisi de naître dans un corps, vous ne savez pas non plus quand ce corps vous quittera. *Et sur votre lit de mort, il sera trop tard.*

Vous ne trouverez pas non plus de techniques menant à l'extase sexuelle, quand vous serez débarrassé(e) de ce que vous prenez pour vous, chaque moment sera un moment d'extase.

*Comme le dit un de nos vieux "potes" :
Trouvez d'abord le royaume des cieux et le reste vous sera donné par surcroît...*

Une transmission authentique

*La spiritualité, c'est comprendre le jeu de la conscience.
Découvrez la nature de cette illusion.
Découvrez qui vous êtes.
Nisargadatta*

Il ne s'agit pas de repeindre les barreaux de la prison ou de déplacer les meubles.

Il faut aller jusqu'au bout de la démarche.

Découvrir la liberté, la sérénité, l'autonomie, la force intérieure, la plénitude, la joie sans cause et, avec elles, la Compassion et l'Amour véritable.

Éliminer de votre vie la souffrance & les problèmes.

Savoir que c'est possible n'est pas suffisant, il faut le vivre à chaque instant.

- Pour cela, une guidance personnalisée, en temps réel est nécessaire
- La sincérité (envers vous-même et le guide) est LA CONDITION de votre réussite

Non-Dualité & Tantra du Cachemire

1/ Partez de l'état de rêve et voyez que dans le rêve, tout se joue dans votre conscience. C'est un état proche de la Réalité. Vous êtes conscient(e) de la globalité du rêve dans lequel vous continuez de vous identifier à un des personnages, mais pas de "vous" qui rêvez.

2/ Au matin, vous vous "éveillez". Vous vous identifiez consciemment à l'un des personnages et cette fois-ci, vous projetez tout le reste à l'extérieur de vous sous la forme du monde.

Cette fois, vous êtes conscient(e) de "vous" identifié(e) à un corps/mental mais vous êtes coupé(e) de la globalité du rêve.

3/ Durant le sommeil profond, le monde et "vous" en tant que corps, disparaissent. Plus de rêve, éveillé ou pas. Ne reste plus que le fait d'être, d'exister, sans conscience de quoi que ce soit.

Sans le support d'un objet (corps, sensations, émotions, pensées, l'autre, le monde...) vous êtes inconscient(e) de vous-même. C'est ce que vous appelez le "sommeil" ou la "mort".

En Réalité, les objets ne servent qu'à révéler votre présence.

En lâchant l'identification à tous les objets, vous constatez que "vous" existez indépendamment de tout support mais vous n'en aviez pas conscience. L'ÊTRE est l'arrière-plan qui soutient tous les états.

Sans l'Absolu, rien de relatif ne peut exister.

C'est ainsi que vous pouvez naître à la Réalité :

- Voir que le monde n'est pas différent de vous, mais en vous. C'est votre expression : NON-DUALITÉ (Tout est UN)
- Le Tantra du Cachemire actualise la NON-DUALITÉ au travers d'une approche corporelle.

*Le corps est une image dans la conscience.
Le vrai corps est couvert par un corps pensé.
Eric Baret*

Vivre libre, c'est possible

*Si vous aviez compris votre Présence, votre Être,
vous jetteriez tout par dessus-bord.
Nisargadatta*

Pour celui qui réalise la Conscience Universelle, la dualité n'existe pas.
Il n'y a pas de cause à effet, pas de temps.
Tout est là tout le temps et apparaît spontanément, sans cause.
C'est juste le jaillissement spontané de la manifestation.

Chaque problème existe avec sa solution, chaque question avec sa réponse.
L'un n'apparaît pas (ne se manifeste pas) sans l'autre. Ils sont une seule et même chose.
La dualité existe seulement parce que vous vous attachez à un aspect des choses en relation avec la programmation spécifique du corps/mental auquel vous êtes indentifié(e).

Lâchez l'attachement (au bonheur ou autre), acceptez ce qui se présente, et vous aurez tôt fait de transcender la dualité. De vous placer au-delà du phénomène cause/effet.

La «maladie», tout comme le reste, obéit à cette loi.

Le corps possède une mémoire de l'harmonie, de la santé optimale et la rétablit dès que vous cessez de créer la disharmonie.

La matière est de l'énergie condensée ($E=Mc^2$).

L'énergie est de la conscience condensée.

Vos «problèmes» une fois acceptés, la transformation peut s'opérer. La matière redevient de l'énergie, puis l'énergie redevient conscience et vous réintégrez ce que vous aviez projeté inconsciemment.

Mais le passage de la conscience individuelle (attachement à certains concepts) à la Conscience Universelle est seulement le moyen de comprendre l'illusion et d'en sortir.

La Conscience Universelle & impersonnelle n'est pas le but.

La conscience sert à faire le voyage vers la Réalisation du Soi.

Vers la Non-Dualité.

*On peut dire d'un homme qu'il a réussi s'il se lève le matin,
se couche le soir et, entre les deux, fait ce qu'il veut.
Bob Dylan*

Un être libre est ce qu'il dit, il est ce qu'il fait.

Il manifeste la Vérité.

Il ne fait pas de troc, il n'a rien à vendre, rien à perdre.

Il n'a pas besoin d'être aimé. Il n'a besoin de rien.

C'est le contraire de la faiblesse.

C'est la force et la puissance de l'existence même.

C'est extrêmement déroutant & dérangeant.

Mais pour être libre, il faut être responsable & savoir respecter la Vie et ses expressions.

Et cela demande de pouvoir faire face à ses peurs.

La liberté ce n'est pas «s'insérer» dans la masse mais avoir son propre système de références. C'est être soi-même où que l'on soit et choisir sa vie.

Ce n'est pas s'écarter de la société. La «marginalité» est plus souvent se retirer d'un système «absurde» tout en le gardant en référence.
L'être libre et le marginal s'éloignent tous les deux du monde mais pas pour les mêmes raisons.

*L'être libre l'a transcendé, le marginal l'a rejeté.
Hors on ne peut pas comprendre ce qu'on rejette.
Ce faisant, le marginal va vers la mort éternelle, il n'a pas compris pourquoi il était là.
L'être libre lui, va vers la Vie éternelle, il a fait ce qu'il avait à faire.*

Vous êtes né pour être libre.
C'est ça la vraie marginalité.
Cela n'empêche rien et ne demande rien de particulier.

*Cessez de vous définir, de vous limiter, de vous séparer de vous-même.
Le seul enfermement, c'est d'oublier qui vous êtes.*

Situons rapidement le problème

Les Programmes

La première chose à faire est un constat honnête de votre situation :

- Si vous RÉ-AGISSEZ (habitudes, réflexes) en réponse à des stimuli externes
- Si vous dérivez entre plaisir, souffrance, doute et frustration
- Si le mal-être, le stress, les tensions et une quête perpétuelle de devenir, d'avoir, de faire... sont votre toile de fond
- Si vous subissez votre vie plus que vous ne la choisissez
- Si l'absence d'unité intérieure rend votre vie chaotique et insécurisante
- *"VOUS" n'êtes qu'une pièce d'un puzzle que d'autres ont le pouvoir de déplacer*

*Sur le chemin de la connaissance de soi, l'aliénation au regard de l'autre
est le premier de tous les empêchements.
Ceci étant dit, notre totale absence d'autonomie intérieure
nous pose un problème presque aussi grave.
Stephen Jourdain*

**"VOUS"
ne semblez pas aux commandes de votre vie...
Alors qui s'y trouve ?**

*Il n'y a aucune liberté et, en même temps, vous êtes complètement libre.
Éric Baret*

La cause de tous vos problèmes : 100% conditionné(e)s...

Du point de vue du Réel, c'est la conscience qui évolue au travers des formes. La 1ère cellule à l'origine du corps contient déjà tout le programme des expériences de cette vie. Puis votre culture et votre éducation vous donnent une certaine perception du monde. Votre monde n'est pas le même que celui d'un japonais ou d'un aborigène. Vos programmations sont différentes. *Et la programmation est inscrite dans le système nerveux.*

Il n'y a pas de cause à effet, il n'y a que des impulsions qui émergent spontanément dans la conscience et sont décodées conformément aux conditionnements reçus.

Le cerveau reçoit les impulsions, les décode en fonction de sa programmation et projette ensuite les événements à l'extérieur.

C'est la perception de ces événements au niveau sensoriel qui active des pensées, comportements, habitudes, goûts, des attitudes mécaniques, automatiques (ré-actions) dont l'ensemble est communément appelé «personnalité».

Vous identifiant à cela, vous cherchez à comprendre, à donner du sens à ce que vous vivez, vous vous créez une histoire en reliant des faits, en créant des causes et des effets.

Vous vous enfermez ainsi dans une illusion. Un "moi", une bulle subjective qui vous sépare de la réalité. *Vous venez de créer "l'inconscient" et c'est 95% de votre vie qui vous échappent.*

Les conséquences

Vous vivez à partir d'un système de croyances, que tout le monde ne partage pas d'ailleurs, d'où les problèmes à n'en plus finir...

Et la première de toutes les croyances est la croyance en la séparation, la croyance en un monde extérieur à vous. *C'est la porte ouverte à toutes les misères.*

Une fois que vous vous êtes créé de toutes pièces une histoire, un monde, la seule façon d'en sortir est d'en prendre conscience. Seule la Vérité peut effacer les actes, pas les bonnes actions. *Et encore moins les mauvaises... Vous venez de créer le "karma" ou "destin".*

La solution : 100% libres

L'occident voue un culte à la "personnalité", à "l'identité", l'orient prétend que la vie commence quand l'Être que vous êtes prend conscience de cette illusion et s'en libère. Espérer que "ça" change, refuser, vous battre, rendre les autres responsables revient à vous lier les mains, à donner un tour de clé supplémentaire.

La résistance entretient le problème qui se trouve au centre de votre conscience.

Tant que vous ne remettez pas les choses à l'endroit, la vie est un problème permanent dont seule la "mort" peut vous délivrer.

*La folie est de reproduire continuellement les mêmes comportements
et de s'attendre à des résultats différents.
Neale Donald Walsch*

*L'erreur ne devient pas vérité parce qu'elle se répand.
Gandhi*

En vous identifiant au corps/mental vous avez tout mis à l'envers.

La Croyance en la séparation a généré le sentiment de nullité, de non-existence... et tout ce qui va avec (peur, sentiment de solitude, mort).

Le faux ne cesse de se manifester à vous, tout le temps.

Vous passez votre vie à éviter la souffrance que représente la vision de votre non-existence en tant que corps/mental.

C'est le processus mental qui vous aide à amortir cette souffrance.

Vous fuyez, alors que c'est LA PORTE pour vous réveiller de ce cauchemar.

*C'est tout ce que vous n'avez pas regardé en face qui vous retient prisonnier.
Krishnamurti*

Il y a toujours des moments où la Vie vous rattrape pour vous montrer que vous n'allez pas dans la bonne direction. Vous vous retrouvez dans des situations impossibles.

Que vous soyez mouton bêlant ou mouton rebelle, la vision duelle du monde ne permet aucune liberté. Tout est spontané, automatique.

Et vous ne pouvez pas savoir quand votre corps vous quittera et avec lui la conscience qui vous sert à faire le voyage.

C'est sur votre lit de mort que vous saurez pourquoi vous avez vécu.

D'une façon comme d'une autre, vous repartirez les mains vides...

C'est la totalité de votre conception de vous, de la vie, du monde qui doit changer.
Vous êtes la présence consciente qui permet au corps/mental d'être «vivant».
C'est cette présence consciente que vous devez développer et libérer.

En tant que Présence consciente, de quoi d'autre pouvez-vous vous libérer que du contenu de votre conscience ?...

*Il faut fouiller la terre pour accéder au ciel, être le terreau de soi-même.
Frédéric Lenoir*

*Celui qui n'est pas en train de naître est en train de mourir.
Bob Dylan*

Il s'agit de reprendre contact avec "l'inconscient".
D'accepter de ressentir au lieu de ré-agir.
De vous ré-Unifier.
Cela permet un transfert de données d'un plan à l'autre.
Le "problème" est dissous par sa mise en lumière.

*Ainsi, progressivement, votre champ de perception s'élargit et la façon dont vous projetez le film peut vous apparaître clairement. La réalité peut se dévoiler.
Welcome to the Real World*

*La sagesse c'est de connaître les autres,
L'illumination, c'est de se connaître soi-même.
Tao Te Ching*

Se libérer des programmes

*Vous ne prendrez avec vous que la conscience que vous aurez atteinte.
C'est votre seule vraie Valeur.
Osho*

Jusque dans les années 70, la thérapie consistait à aménager les problématiques, souvent en essayant d'en identifier les causes, avec plus ou moins de succès. Avec Milton Erickson & l'école de Paolo Alto, l'hypnose et ses dérivés multiples ont mis en évidence le rôle des croyances dans la genèse des problèmes humains.

Dans le même temps, des enseignants comme Ramana Maharshi, Sri Aurobindo et Mère, Krishnamurti, Osho, Nisargadatta, mais aussi C.G. Jung, les Maîtres Bouddhistes et bien d'autres... ont permis à l'Occident une compréhension plus profonde des enseignements orientaux.

*Fils de Roi, tu traînes parmi les mendiants,
et tu ne sais plus le secret de ta naissance...
Hakuin*

La dernière étape a été franchie avec le rapprochement Sciences Humaines / Physique Quantique / Philosophies Orientales. Le nouveau paradigme scientifique rejoint la mystique dans un monde où esprit et matière ne font qu'un. Et l'observateur (vous) joue un rôle crucial dans le déroulement des événements, c'est lui qui donne l'impulsion. *A partir de là, l'urgence est de comprendre et de maîtriser non plus le monde, mais le fonctionnement de votre conscience.*

*On ne peut rien faire pour être libéré parce qu'on vit dans un rêve.
Il s'agit d'apprendre les processus mentaux nécessaires pour rester dans l'ouverture.
Apprendre à vivre sans recréer une prison illusoire.
Wolfgang Bernard*

Cette démarche mène à la transcendance du mental comme thérapie ultime.
Seule une intervention à ce niveau change les choses en profondeur. Vous pouvez déprogrammer des millénaires de conditionnements.

- Perpétuer la souffrance ou vous libérer.
- Résoudre les problèmes à l'extérieur à l'infini ou les éradiquer à la base, en vous.
- Mais chacun doit le faire pour Soi, ce n'est pas un processus collectif.
- *Un Individu, par essence, doit se construire individuellement...*

C'est SEULEMENT LÀ que tout commence...
Connaître les règles du "je" est le début d'une quête dont l'approfondissement est sans limites.

APPROFONDISSONS...

La RÉALITÉ

Du point de vue du Réel : Il n'y a RIEN en dehors de ce que créent vos neurones à partir de la programmation de votre système nerveux.

- Les perceptions sont le point de départ, pas la pensée.
Tout ce que vous percevez émerge d'abord dans votre conscience.
Votre mental a appris comment coder, décoder et interpréter les impulsions reçues selon un code établi.
Mais à la source tout apparaît spontanément.
Tout vient de Rien. Sans raison.

C'est l'éducation, la culture qui conditionnent votre perception du monde. Votre monde n'est pas le même que celui d'un japonais ou d'un aborigène.

- Il n'y a pas de cause, il n'y a que des faits.
Cause/Effet est une croyance.
Pas de pourquoi, de comment, aucune condition à rien.
- Vous ne pouvez pas percevoir quelque chose qui n'est pas déjà dans votre conscience. La prise de conscience précède la perception.
Et ce qui est dans votre conscience ne peut être que de la nature de la pensée, donc illusoire.
Il s'agit d'apprendre à démêler le vrai du faux.
- Il n'y a que l'ici et maintenant.
Ce qui est vrai pour vous est ce que vous percevez dans l'instant.
L'instant d'après, c'est autre chose.
Pas ce que vous pensez de ce que vous percevez.
Pas comment vous interprétez ce que vous percevez.
Pas comment vous vous représentez ce que vous percevez.

Ce que vous percevez à l'instant, ce sont des mots sur un écran ou une page blanche. Tout le reste c'est maya (illusion, imaginaire, rêve, croyances, projections). Vous créez la compréhension des mots en vous. En réalité, ce ne sont pas des mots (ou autre chose) que vous voyez mais différentes couleurs et structures. Comme un nouveau né.

Il en découle que votre histoire personnelle est une science-fiction créée par le mental. Vous patagez dans vos créations. Maya (Leela) : le jeu des illusions.

VOIR les choses "telles qu'elles sont" c'est voir les choses qui se présentent ici et maintenant.

- ni les choses du passé , ni les choses du futur
- ni les choses en général (événements, monde, hommes etc... n'existent pas)
- pas de lenteur, de vitesse non plus, tout est toujours présent

Toute interprétation, représentation, théorie est une illusion, une projection, une croyance et par là-même un danger, un enfermement.

Dénoncez l'idée 'd'évolution' et de 'progrès'

*L'éveil n'a pas d'histoire.
Il n'y a pas d'évolution de l'éveil mais une évolution dans la vie de l'éveillé.
Stephen JOURDAIN*

Jamais rien n'est «atteint» → vous êtes déjà libre.
Ce sont les mécanismes de l'identité qui croit évoluer (ou pas) qui vous empêchent d'accéder à votre liberté → **Neti-Neti** (*je ne suis pas cela*)

L'état de conscience ordinaire n'est pas différent de l'état de rêve.
Vous ne vous souvenez pas de vous-même.
Tout vous arrive.
Vous ne pouvez pas arrêter le flot des pensées, contrôler votre imagination, vos émotions, votre attention.
Le monde réel vous est caché par votre monde mental.
Vous dormez.

Le temps nécessaire à la Réalisation est le temps qui vous est nécessaire pour lâcher la montagne d'inepties à partir de laquelle votre vie est construite.
Vous ne pouvez pas lâcher un aspect et en garder un autre car cela forme un bloc de causes et d'effets entremêlés, *soit vous lâchez tout, soit vous restez attaché.*
Il s'agit de renoncer à l'esclavage & à la mort.
Rien de moins.

La Réalisation du Soi

La maîtrise du processus d'ouverture de la conscience est progressive, mais pas l'ouverture elle-même. Aussi, il faut savoir démêler le vrai du faux, ne pas se laisser piéger par l'illusion.

Toute perception (visions etc...) est une projection de votre propre cerveau.
Le monde mental est le VOILE posé sur la Réalité.
C'est généralement ce qui est qualifié de «démarche spirituelle».

Seul le niveau supérieur, la Conscience, peut vous aider à sortir de l'illusion.
À l'étape suivante, la Réalisation du Soi, la Conscience cosmique (je suis Dieu) doit à son tour être transcendée.

*Quand vous êtes pure étreté, qu'il n'y a plus de mots, alors vous êtes puissant.
C'est un simple pas franchi. Ce stade est rempli de tentations.
Mais il faut abandonner ces pouvoirs.
Refusez de les posséder.
Nisargadatta*

La Réalisation du Soi n'a rien à voir avec ce que l'on nomme «spiritualité».

Vous allez d'abord vous débarrasser du faux, remettre les compteurs à 0, mais pour mieux révéler votre Couleur Personnelle .

Ceci est complètement absent chez nombre d'enseignants qui tournent en rond :

- Néo-advaita : dans le néant, le non-être.
le faux est éliminé mais le vrai avec !!!
- Voies progressives : dans l'illusion.
c'est le faux-moi qu'on cherche à Réaliser (ré-incarnation)

C'est la perte de l'occasion de re-naître.

La seule chose que vous possédez réellement est votre conscience.

Tout le reste vous quittera.

Une naissance humaine est une chance à ne pas laisser passer.

vous n'avez pas choisi de naître dans un corps. Vous ne choisirez pas non plus quand ce corps vous quittera. *Quand aux vies prochaines...*

Le karma est ici & maintenant, constitué du conflit valeurs intimes (Moi)/intérêt personnel (faux-moi). *C'est un conflit interne (Moi/moi) destiné à vous réveiller.*

Ne laissez pas passer votre chance.

L'Eveil, l'Illumination c'est comprendre le jeu de la conscience.

Comprendre qui «je suis».

Ensuite, il faut le Réaliser & vous libérer.

*La rencontre de ces trois entités, corps, force vitale et cette trace d'être,
est une très rare et précieuse opportunité.
Ce n'est qu'avec cela qu'il est possible d'atteindre l'Absolu et de s'y fixer.
Nisargadatta*

Le vrai travail sur soi

Il se fait en fonction de ce qui est vécu *dans le moment.*

C'est personnel, unique.

C'est pragmatique et dépouillé de superflu.

Rien à comprendre, rien à penser (pas de temps à perdre à philosopher).

Il faut pouvoir aller jusqu'au bout de la démarche.

Ce n'est pas un acharnement.

C'est une vigilance, sans mentalisation, sans réflexion.

Constater, observer, appliquer la procédure. Et faire ce qu'il y a à faire dans la vie de tous les jours...

C'est un processus dépouillant.

C'est l'inverse du processus de l'identité qui accumule les connaissances, le pouvoir etc...

- demi-tour vers 'je ne sais rien', 'je ne suis rien'
- élaguer, enlever, poser les valises, mettre petit à petit à la poubelle tout ce qu'on croit savoir
- se concentrer sur le moment présent, juste le fonctionnel
- et observer pour comprendre & «voir le Réel»
- *pour mieux découvrir ce qui est déjà là...*

Il faut être capable de tout perdre pour tout gagner.

Eric Baret

L'Être a cette possibilité extraordinaire de devenir ce à quoi il s'identifie par l'intermédiaire de la conscience. L'identification au corps/mental est le piège dans lequel la majorité reste toute sa vie engluée.

Mais celui qui n'a pas cherché jusqu'au bout ne peut pas lâcher-prise. Ce n'est qu'une fois sûr qu'il n'y a rien à trouver à l'extérieur que le faux-moi peut comprendre que ce sont ses croyances qui créent ses problèmes.
Tant qu'il n'est pas au bout du rouleau, le faux-moi ne veut pas renoncer à se réaliser.

*La conscience est à la fois le piège et le moyen.
Si cela n'est pas bien compris et intégré, vous ne pourrez jamais vous libérer.*

*Vous êtes la Présence consciente qui permet au corps d'être «vivant».
C'est cette conscience qui doit se déployer et se libérer.
En tant que Présence consciente, de quoi d'autre pouvez-vous vous libérer que du contenu de votre conscience ?...*

Ne plus vous définir élargit la focale :

- Si je m'identifie à un corps/mental, le monde perçu semble réel & extérieur à moi.
- Si je m'identifie à la conscience elle-même, le corps/mental auquel je suis lié(e) et l'univers sont en moi. L'illusion apparaît pour ce qu'elle est.
- Juste des cristallisations mentales, des formes pensées.

Quand je vois la globalité de l'illusion, je suis ce qui perçoit l'illusion (la conscience et son contenu). *Je suis au-delà, j'ai toujours été au-delà.*

Le processus de libération

La libération n'est pas pour les faibles. L'éveil n'est pas automatique. Le potentiel est là, mais il faut le développer. Il faut devenir conscient(e) de votre présence et la renforcer. Sans cela, «vous» n'existent pas, il n'y a personne à libérer...

Et il faut vous libérer pendant que vous possédez la conscience de vous, car après la séparation d'avec le corps «Vous» ne serez plus là pour le faire. Retour à la case départ. *La libération se fait en une seule Vie.*

- vous allez vous concentrer sur votre propre illusion pour mieux la transcender

L'adaptation de l'être au monde humain a causé des souffrances qui ont entraîné un rétrécissement du système nerveux. Retraverser ce processus en sens inverse va renforcer votre Présence consciente et vous permettre de faire face à l'ouverture de la conscience.

Chaque souffrance acceptée (chaque illusion transcendée) élargit le système nerveux libérant ainsi de l'énergie qui élargit la Présence consciente.

C'est ce que l'on nomme l'éveil de la «kundalini», à ceci près que le processus n'est pas brutal comme quand l'énergie est éveillée par des techniques, il est progressivement maîtrisé, ce qui évite les effets secondaires dangereux.

Cela va vous amener à constater que la souffrance, la peur, le sentiment de tristesse ou de solitude, les tensions ne sont que des expressions de votre séparation d'avec vous-même.

En vous identifiant au corps/mental vous avez tout mis à l'envers.

La Croyance en la séparation a généré la pire chose qui soit : le sentiment de nullité, de non-existence... et tout ce qui va avec (peur, solitude, mort).

Le faux ne cesse de se manifester à vous, tout le temps.

Vous passez votre vie à éviter la souffrance que représente la vision de votre non-existence en tant que corps/mental.

C'est le processus mental qui vous aide à amortir cette souffrance.

Vous fuyez, alors que c'est LA PORTE pour sortir de ce cauchemar.

Apprivoisés, ces éléments vous permettent de découvrir un monde où le quotidien est magie, parole, expression de la Réalité éternelle & infinie que "Je suis".

C'est la ré-Union (yoga) dans laquelle le corps et le monde deviennent la manifestation du Divin, de l'ÊTRE.

*Quand vous réalisez la connaissance du Soi, alors le Soi est libéré.
Nisargadatta*

C'est seulement là que tout commence...

Connaître les règles du "je" est seulement le début d'une quête dont l'approfondissement est sans limites.

La folie ordinaire

Vous ne pouvez pas mettre à votre compte les moments de bonheur et rejeter la responsabilité de votre malheur sur les autres ou les circonstances.

Soit vous êtes responsable de tout, soit vous n'êtes responsable de rien.

Vous ne pouvez pas non plus avoir dans votre propre esprit des pensées qui sont «vous» et d'autres dont vous n'arrivez pas à vous débarrasser (parasites).

Soit tout est vous, soit rien ne l'est.

- En tant que corps/mental, tout est automatique, vous n'êtes pas responsable de vos pensées ni de vos actes : vous êtes *100% conditionné(e)*
- En tant qu'être conscient, rien ne peut exister dans votre vie si vous ne donnez pas votre assentiment : vous êtes *100% libre.*

*La folie est de reproduire continuellement les mêmes comportements
et de s'attendre à des résultats différents.
Neale Donald Walsch*

Vous êtes la Présence consciente et votre **SEUL POUVOIR** est de choisir ce que vous voulez alimenter. *Toute autre vision est un manque de perspective.*

Quand, par ignorance, vous résistez aux situations que vous créez vous-même, vous faites des noeuds. Tout se coince, à commencer par le cerveau, centre de commande du système nerveux (*Alzheimer ou Parkinson / Théorie Dr Hamer*).

Quand vous cessez de résister, les cristallisations mentales se dissolvent. Il reste une forme au service de la Conscience, et la conscience globale prend tout en charge.
La vie est facile.

*C'est la totalité de votre conception de vous, de la vie, du monde qui doit changer.
N'oubliez pas que vous allez du moins vers le plus.
Vous avez déjà tout perdu en oubliant qui vous êtes.*

Le monde se crée d'instant en instant, en fonction de ce que vous acceptez de mettre dans votre conscience. Expérimentez.

L'attachement, la complaisance envers les résistances (acrobaties) du faux-moi vous «coince» dans vos propres créations et vous perdez un temps précieux.

*Tout ce qui dépasse la simple observation/constatation de ce qui est, relève de l'interprétation, donc de l'identité, du faux.
Si le lâcher-prise n'est pas total, vous restez prisonnier de l'illusion.*

Le 'vrai' est toujours là, maintenant, tout-de-suite... hors mental.
Tout ce qui vient du mental (hors fonctionnel) : neti neti (je ne suis pas cela)
*La vraie connaissance n'a rien à voir avec l'intellect.
Il s'agit d'aller à la case Zéro concept.*

Soyez votre propre lumière. *Bouddha*

Vous ne pourrez jamais acquérir la connaissance (à l'extérieur), vous êtes la connaissance.

L'ÊTRE VOIT/SENT/SAIT instantanément Il ne pense pas...

*L'action juste est évidence (sans but ou stratégie personnel).
Si vous hésitez, vous posez des questions, cela relève toujours de la stratégie et par conséquent, de l'intérêt personnel, du faux-moi.
Le nécessaire, le juste est déjà accordé si vous arrêtez «d'imaginer» le contraire.*

- L'action juste n'engendre pas la souffrance
- Elle est sans engagement émotionnel, elle ne vous attache pas (karma)
- *Pas d'intérêt personnel = pas de faux-moi (non-action) = liberté*

Elle dépend de l'INSIGHT (vision de la globalité de la situation)

- Qui dépend de votre capacité à vous libérer du faux.

L'absence de jugements, d'interprétation, de concepts, permet d'accéder à la signification non-mentale des choses → répondre adéquatement

Quand l'insight se produit :

- ne pas jouer avec le feu (concepts) : juste constater, pas de conclusions

Faire particulièrement attention à tout ce qui recrée une histoire, donne un sens, une utilité à l'insight → récupération par le mental (faux-moi).

- accueillir les événements avec un récipient vide
- la compréhension évolue au fur et à mesure.
- les notions de base se remplissent de vécu (non intellectuel)
- c'est un travail sur l'essence
- toujours rester ouvert(e) à un nouvel aspect à découvrir
- l'intellect ne sert que pour comprendre les consignes de la Conscience
- tant que vous n'êtes pas arrivé(e), le mental récupère tout et en fait des croyances qui coupent de la possibilité de réaliser ce que les mots désignent
- les mots ne sont jamais la Réalité
- *la Réalité est au-delà de l'imagination, du mental, du concevable...*

*Notre tendance est de tout transformer en idéologie,
y compris les enseignements les plus libérateurs.
Gilles Farcet*

Si vous voulez avoir une ambition, que ce soit la plus haute, l'Absolu !

Nisargadatta

Le soi, l'être pur est sans attributs fixes, non défini par des concepts, mais pas non-existant. Il est au contraire ce par quoi tout existe, car sans l'être pour projeter et percevoir le monde, il n'y aurait pas de monde.

Le Christ ou Bouddha, c'est l'être pur capable de mettre sa coloration personnelle au service du Tout.

*Je suis le chemin, la vérité et la vie.
Jésus*

S'il y a une seule chose que vous savez, c'est que vous êtes.

Vous ne dépendez de rien ni de personne pour savoir cela.

Vous êtes, c'est tout.

Cette pure sensation d'être, cette Présence est le Christ en vous.

Le besoin de se définir appartient au faux moi. Il implique d'avoir une image de soi, un concept. Tout concept est une croyance sur soi ou sur le monde. C'est être prisonnier d'une illusion.

"Je suis" est le concept primordial qui induit tout le reste. Il représente la conscience de soi, donc le fait de se percevoir comme un objet, "se penser", se définir.

Dans la conscience, c'est la Parole qui crée, "penser c'est parler dans sa tête"... Et chaque mot correspond à une manifestation, un risque d'emprisonnement.

Dire "je suis", c'est dire implicitement "ce" que je suis, s'ensuit automatiquement tout un "enchaînement".

Se mettre au service

La Matière est de l'Énergie cristallisée. L'Énergie transmutée se transforme en conscience. La conscience se déploie au travers de l'ouverture du système nerveux. Et vous allez découvrir peu à peu que tout est là.

Chaque chose dans votre univers est un reflet de votre conscience et la projection se fait au travers du corps auquel vous êtes relié, par l'intermédiaire du système nerveux.

Il est naturel pour un être libre de se mettre au service du Tout.

Ce que vous «rêvez» de faire est votre destinée en tant qu'Être. C'est l'adhésion au faux qui est l'obstacle.

Votre vocation est l'expression de votre couleur personnelle, elle doit s'exprimer au service du tout mais vous n'en retirerez aucun bénéfice.

C'est le rôle que vous avez à jouer dans la pièce et vous pouvez y prendre plaisir mais l'important est de vous libérer.

Seuls peuvent être libres ceux qui sont capables de respecter leurs Valeurs Intimes et de vivre en tenant compte de la globalité.

Ça pourrait s'appeler «être humain...»

C'est le processus d'individuation.

L'éveil fait partie du programme de l'évolution.

Cela vous prépare à être responsable pour vivre dans le monde Réel où la pensée est tangible et solide, la pensée est matière.

Dieu a fait l'homme à son image...

L'énergie qui n'est plus projetée peut fusionner avec le souffle vital et former un corps plus subtil, dans le monde Réel. Au-delà de la conscience.

En Réalité, vous vivrez dans le monde de l'Être.

*Cette manifestation (son corps) n'est associée ni aux pensées, ni aux actions,
elle est simplement manifestation.*

*Je suis le fonctionnement total et ce qui, actuellement,
dans ce fonctionnement total a un sens,*

Je le suis.

Maharaj

Le fonctionnement de l'illusion

Le mot «hasard» est issu de la langue arabe et signifie «l'ordre des choses».
C'est arrivé par hasard = c'est dans l'ordre des choses.

Le monde amène à chaque instant la chose juste pour moi
La forme et son univers sont UN
Ils sont opposés mais complémentaires
Le Yin et le Yang



L'un contient la racine de l'autre
Quand l'un grandit, l'autre diminue et vice-versa
La dualité n'est qu'apparente

*Quelles que soient les situations, acceptez les.
La somme totale de tout ceci est 0, illusion.
La dualité est la base de la manifestation.
Toute observation ne peut se produire que dans la dualité.
Il faut qu'il y ait un sujet et un objet.
Ils ne sont que les deux extrémités d'une même chose.
Nisargadatta*

Tant que vous ne remettez pas les choses à l'endroit, la vie est un problème permanent dont seule la mort peut vous délivrer.

Une fois que vous cessez de vouloir jouer avec la tête du chien (le bonheur) sans jouer avec la queue (le malheur). Quand vous avez bien compris que vous ne pouvez avoir l'un sans l'autre, vous pouvez avancer.

Le Système nerveux

Du point de vue du Réel, *c'est la conscience qui évolue* au travers des formes.
La 1^{ère} cellule à l'origine du corps contient déjà tout le programme des expériences de cette vie.

Puis votre culture et votre éducation vous donnent une certaine perception du monde. Votre monde n'est pas le même que celui d'un japonais ou d'un aborigène. Vos programmations sont différentes. *Et la programmation est inscrite dans le système nerveux.*

Il n'y a pas de cause à effet, il n'y a que des impulsions qui émergent spontanément dans la conscience et sont décodées conformément aux conditionnements reçus. Le cerveau reçoit les impulsions, les décode en fonction de sa programmation et projette ensuite les événements à l'extérieur.

C'est la perception de ces événements au niveau sensoriel qui active des pensées, comportements, habitudes, goûts, des attitudes mécaniques, automatiques (ré-actions) dont l'ensemble est communément appelé «personnalité».

Vous identifiant à cela, vous cherchez à comprendre, à donner du sens à ce que vous vivez, vous vous créez une histoire en reliant des faits, en créant des causes et des effets. Vous vous enfermez ainsi dans une illusion. Un "moi", une bulle subjective qui vous sépare de la réalité.

Vous vivez à partir d'un système de croyances, que tout le monde ne partage pas d'ailleurs, d'où les problèmes à n'en plus finir...
Et la première de toutes les croyances est la croyance en la séparation, la croyance en un monde extérieur à vous. *La Croyance de Base*.

Le cauchemar ambiant : la CROYANCE de BASE (CdB)

*Chercher le bonheur c'est l'Identité" en train de fuir... le malheur.
Wolfgang BERNARD*

Fonctionner en vous identifiant au corps/mental va enclencher l'erreur fatale : la croyance en la séparation d'avec l'univers, l'autre, le monde.
L'idée de séparation vous amène à *vous sentir misérable et sans défense*, c'est la CdB, le constituant central de *l'identité*.

C'est un concept. Mais elle est à *la base d'un empilement de croyances* sur vous-même et ce qu'est la vie, le monde.

- elle provoque un rétrécissement de conscience, donc l'ignorance de comment vous créez les situations → l'oubli de qui «je suis»
- la tristesse, mélancolie, la solitude fondamentale
- le sentiment d'impuissance, de nullité
- l'adhésion au cycle naissance, vie, mort
- donc le besoin de sécurité, avec toutes les conséquences pour les autres et l'environnement

Cela crée une opposition :

- Conscient/Inconscient
- Intérêt personnel/Valeurs intimes
- Intérieur/Extérieur

"Échelle de corruption"

Le faux-moi est obsédé par le schéma :
plaisir-bonheur / désagrément-souffrance
(l'intérêt personnel est toujours une variante de ce schéma)
+ ou - amorti par les valeurs intimes

Plus je poursuis mon intérêt personnel,
Plus je refoule mes valeurs intimes.

Et plus je refoule les valeurs intimes, plus je me laisse corrompre, plus je renforce ma séparation d'avec mon univers → plus je crée de karma (attachements, liens)

Le système entier repose sur la corruption

Au niveau visuel la CdB → images cauchemardesques
Au niveau auditif → dialogue interne, reproches verbaux
Au niveau kinesthésique → ressenti désagréable, mauvaise conscience

Je vais rencontrer 2 sortes de problèmes :

- conséquences de mon propre intérêt/négligence personnel ou de l'intérêt/négligence personnel d'une autre personne ou d'un groupe (guerres, famines, destruction de l'équilibre biologique etc...)
- fatalité, *sans cause humaine apparente* : mort prématurée d'un enfant, maladies génétiques, les tremblements de terre etc...

Cela va me remettre en cause :

«Je» dois me démarquer des autres, en affirmant mes propres convictions, mes croyances sur la vie et le monde. Ce qui entraîne des jugements sur la vie et les croyances des autres.

Mais il y a toujours quelqu'un convaincu du contraire → c'est l'origine de toutes les guerres & conflits. Car «Je» suis prêt à mourir et à tuer pour défendre mes croyances → «moi»

N'oubliez pas que l'identité (ce que je prends pour moi) est un ensemble de croyances, opinions, jugements.

*La remise en cause de mes concepts me renvoie à la souffrance ressentie au moment du processus d'identification au corps/mental → CdB → vécu comme une **mort** pour l'être, une disparition.*

J'aurai des "contrariétés" :

Ce sont des états internes provoqués par mes jugements sur les croyances des autres.

Je vais chercher des compensations :

Pour refouler les désagréments produits par mes propres croyances & jugements.

L'optimisme forcené (il ne faut pas s'en faire, ça va s'arranger) ou le pessimisme chronique (projeter des catastrophes) sont des mécanismes de compensation.

La plupart des "plaisirs de la vie" ne sont que des compensations pour fuir la "misère de base" due au processus d'identification.

Le jour où vous ne croyez plus aux compensations, vous pouvez vous saouler, prendre des anti-dépresseurs, vous faire prêtre ou nonne (l'ascétisme est un autre concept), vous suicider... ou encore, si vous êtes prêt(e)... *vous ouvrir à une autre vision des choses.*

Et si rien ne marche, je vais me protéger avec des «*Tampons*» :

«Je» passe ma vie à éviter la souffrance de base, à compenser ses effets pour me protéger de la vision de ma non-existence en tant que corps/mental.

Cela entraîne des stratégies personnelles → qui entraînent des événements → qui entraînent un renforcement des croyances etc... etc...

La souffrance augmente et l'activité mentale redouble d'intensité pour masquer cette souffrance. Je rumine, je commente, je justifie, je critique, j'explique etc... etc... → ce sont des *Tampons*

Je me considère comme une victime des autres ou des circonstances.

Le faux-moi préfère confier son destin au «hasard» (ordre des choses) ou subir des «injustices», que de comprendre le sens de ce qu'il vit et se réveiller.

En fin de compte, le dilemme est simple :

- *avoir raison ou mourir & arrêter de souffrir*
- *la question est : attendre que ça se fasse tout seul ou le décider ?*
- *La mort est la fin du moi rêvé, la fin du moi pensé*
- *La fin du faux*

*La mort est la fidèle gardienne de la Vérité.
Satprem.*

*Rien de réel ne peut être menacé.
Rien d'irréel n'existe.
A course in Miracles*

L'autre Piège : *BIEN RÊVER...*

Si vous êtes malchanceux, ou si vous êtes de ceux qui, par des moyens divers et variés, louchent avec la vie, vous n'aurez pas (ou peu) de problèmes...

Et la vie facile, le bonheur, c'est l'idéal... pour dormir et mourir.

Chacun porte l'éveil en soi, c'est une question de savoir mettre ses priorités.

Mais même parmi les gens qui «cherchent», 99% jouent à chercher.

Ils veulent réaliser le faux, l'identité.

Le risque d'oubli est là à chaque seconde. Dès que «je» me prends à nouveau pour quelque chose ou quelqu'un, dès que je demande 'pourquoi' ou 'comment' ?

Dès que je m'attache à nouveau à mes propres créations, je suis mort(e) !

C'est un processus automatique !

La vie mondaine la plus réussie ne mène qu'à la mort.

G.I. Gurdjieff

Les visions, le pouvoir...

Vous ne pouvez pas percevoir quelque chose qui n'est pas déjà dans votre conscience.

Et ce qui est dans la conscience ne peut être que de la nature de la pensée... le voir...

- L'univers est créé à partir de concepts
- Tous les plans sont dans la conscience
- *Changer de concepts, c'est changer d'illusion, ce n'est pas se réveiller*
- *Se réveiller, c'est ne plus rêver*
- Le dernier piège est de se prendre pour Dieu !
- *Bien rêver, c'est rêver quand même...*

*L'ÊTRE est une révélation d'une grande puissance,
c'est par lui que vous avez accès à toute autre révélation,
il est donc très difficile de vous en débarrasser.*

Nisargadatta

Mettons que l'éveil soit Dieu et ses extases, le paradis. Le paradis n'est qu'une extension de Dieu. S'attacher au paradis, c'est s'attacher à Dieu, autant dire : tuer Dieu.

Stephen JOURDAIN

VOUS RÉVEILLER

Rappel :

*En vous identifiant au corps/mental vous avez tout mis à l'envers.
La Croyance en la séparation a généré le sentiment de nullité, de non-existence... et tout ce qui va avec (solitude, mort).*

Le faux ne cesse de se manifester à vous, tout le temps.

Vous passez votre vie à éviter la souffrance que représente la vision de votre non-existence en tant que corps/mental.

C'est le processus mental qui vous aide à amortir cette souffrance.

Vous fuyez, alors que c'est LA PORTE pour sortir de ce cauchemar.

Vous êtes la présence consciente qui permet au corps d'être «vivant».

C'est cette présence consciente qui doit se développer et se libérer.

En tant que Présence consciente, de quoi d'autre pouvez-vous vous libérer que du contenu de votre conscience ?...

Combien de temps par jour passez-vous «collé» à tout ce qui se présente à vous : pensées, émotions, sensations, phénomènes extérieurs ?

Vous avez le choix, à chaque instant, de vous identifier (coller) aux ré-actions, aux mentalisations, auquel cas vous renforcez le processus, vous l'alimentez :

- vous perpétuez le même type d'événements
- Vous vous enfermez

La majorité des personnes n'étant pas conscientes sont ainsi condamnées à disparaître avec le corps. *La conscience personnelle est dissoute dans la conscience globale.*

Ou vous pouvez prendre conscience que ces ré-actions se présentent en vous mais ne sont pas vous. Vous les voyez donc vous pouvez changer cet état de choses.

Vous pouvez cesser d'alimenter le processus. Couper le courant.

Vous allez vous confronter au contenu de votre conscience (mourir de son vivant).

Traverser l'illusion.

Le déconditionnement du système nerveux va ainsi s'amorcer.

Ce qui amènera, à moyen terme, un vécu complètement différent, où le sens du mot «éveil» prendra toute sa signification.

Bien voir les 2 niveaux des phénomènes :

- Le cerveau/projecteur (cause) et ce qui est projeté (effet)
 - Faire ce qui est à faire au niveau matériel est une chose (effet)
 - Mais si vous ne cessez pas d'alimenter la projection, rien ne peut changer

Cesser d'alimenter, c'est accepter les situations.

Accepter est au niveau mental, psychologique. (Aucun commentaire, aucun concept, sinon c'est une nouvelle projection...)

Cela va permettre à la situation de se déployer en sensation, au niveau physique, puis en ressenti plus subtil.

Pour que la projection puisse se dissoudre (que la mémoire puisse se brûler), il faut qu'elle soit complètement acceptée, c'est-à-dire *qu'elle puisse reprendre sa place au sein de la conscience et s'auto-éliminer.*

Cela se passe déjà ainsi pour les choses agréables.

Pleinement acceptées, elles disparaissent d'elles-mêmes c'est pourquoi vous cherchez sans cesse à les recréer.

Mais comme vous refusez ce que vous n'aimez pas, par là-même, vous le maintenez au sein de votre conscience.

Vous ne voyez pas que tout cela est le jeu de maya, l'illusion.

*Vous ne prendrez avec vous que la conscience que vous aurez atteinte.
C'est votre seule vraie Valeur.
Osho*

La Présence Silencieuse va faciliter le processus de détachement

Sans la Présence Silencieuse, il est impossible de lâcher-prise & traverser la souffrance nécessaire pour sortir de l'illusion et se libérer.

*La Présence Silencieuse est **la fondation** qui permet le passage.*

Vous allez :

- Apprendre à maîtriser le trio «émotions/sensations/pensées»
- Percevoir peu à peu l'illusion → insights
- Cela va renforcer votre motivation
- Apprendre à être pragmatique et fonctionnel (simplification de la vie)
- Apprendre à entrer dans une dynamique plus consciente :
 - sans but, sans intérêt personnel (vous avez déjà tout)
 - pas pour se réaliser (récompense → identité)
 - mais pour se libérer du faux (sans l'identité, tout est là)

La Présence nécessite toute l'attention et neutralise le mental.

Pour un être conscient, les philosophies, les théories sont des croyances.

La Réalité se crée d'instant en instant, toujours nouvelle si vous ne la figez pas dans votre mémoire.

Cela aura comme conséquence :

- de vous apprendre à observer, à VOIR... en gardant une distance
- sans tirer de conclusions → sans créer de nouveaux concepts → rester libre

La Présence Silencieuse = 0 identité

Renoncer au faux moi, c'est se réaliser.

L'identité n'est qu'un ensemble de concepts qui existe seulement parce que l'être y croit. Mais tant que vous n'êtes pas capable de ne plus y croire, c'est comme si...

L'idée de séparation (CdB) est la cause des désirs et de la non-acceptation de «ce qui est», donc de la souffrance et de l'ignorance.

Se libérer du faux a comme avantage, et non des moindres, qu'alors tous les problèmes sont résolus. Les problèmes appartiennent à l'illusion, au faux-moi.

Au plus vous restez dans la pure Présence, au plus vite vous enlevez tout ce qui a été sur-ajouté à votre âme. Ensuite VOUS êtes libre vous pouvez VOUS réaliser. C'est le moyen le plus rapide et le plus sûr.

Comme le dit Nisargadatta «celui qui est déjà mort n'a plus le moindre souci». Et oui... La tranquillité... être libéré mais toujours vivant (jivan mukta).

O identité c'est : NE PLUS RELIER les événements

- *dans la vie il n'y a pas de causes-effets, il n'y a que des faits*
- *croire dans les causes-effets est un des constituants de l'identité*
- *relier les événements perpétue les causes-effets*
- *pas de pourquoi, de comment. aucune condition à rien*
- *tout EST au coup-par-coup. dans l'instant, simplement parce que je prête réalité aux phénomènes*

O identité c'est : ACCEPTER "ce qui est"

*Le lâcher-prise suscite le contrôle. L'état témoin est tout sauf passif.
Nisargadatta*

Toujours partir du fait que tout est okay à tout moment.
Surtout ne rien changer. Vouloir changer les situations, c'est le faux-moi.
Ce que vous vivez actuellement est l'idéal pour faire ce que vous avez à faire, vous réveiller. Toute fuite, résistance est une perte de temps.

Il faut laisser tomber le faux-moi, et en plus le faire sans but, parce que, quoi que vous fassiez, le principal obstacle, c'est «moi»...

*Rien ne doit être évité si vous voulez vous réveiller.
Accepter ce qui se présente, c'est transcender l'illusion.
Ne pas prêter réalité aux phénomènes en-dehors de votre conscience.*

En refusant, en résistant :

- vous entretenez une entité illusoire, un concept
- Vous vous privez également de constater que les choses s'arrangent de toute façon. C'est un processus automatique : *le positif et le négatif, le bonheur et le malheur, sont les deux aspects de l'illusion.*

La source de ce processus se trouve en vous, bien en deça du mental.
Le mental et le monde sont la manifestation de ce processus.
Voilà pourquoi le mental ne peut pas résoudre les problèmes.

Ne plus rien désirer non plus.

*Ne plus tenter de combler le vide intérieur dû à l'identification au faux-moi.
Le désir crée automatiquement le manque...*

En sortant du schéma plaisir/souffrance (dualité) pour accueillir ce qui est (au lieu d'être orienté vers le passé et/ou le futur pour chercher des moyens d'éviter la souffrance et d'augmenter le plaisir), *vous allez progressivement sortir du temps*

Accepter de vivre ce qui est là permet d'épuiser le karma (attachements) et de vivre sans en recréer. Les contraires (négatif/positif) pourront s'harmoniser & une action juste & libre (n'engendrant plus de karma) sera possible.

Cela va METTRE en ÉVIDENCE le FAUX-moi

Accepter «ce qui est», ne plus relier, projeter etc... va provoquer des *réactions de l'identité (TAMPONS)*. Vous allez les *STOPPER*, couper les vivres :

Dès que vous poursuivez un intérêt personnel, dès qu'il me manque quelque chose, dès qu'il y a souffrance, désir, peur, difficultés, problèmes, obstacles, contrariétés, malaise, mais aussi euphorie, fébrilité, stress, vous êtes retombé dans l'oubli, dans l'illusion d'une réalité extérieure à vous. Maya.

Vous vous êtes séparé(e) de vous-même.

En fin de compte, pour vous libérer, même l'envie d'être doit disparaître. C'est l'illusion qui veut se prolonger. *Vous êtes déjà éternel & illimité.*

Ne vous identifiez pas à ce que vous voyez. Essayez de séparer le processus psychologique et les émotions, états et sentiments désagréables.

Quand vous observez, vous êtes dissocié de ce que vous observez.

Lâchez l'anxiété et voyez, sentez, soyez présent(e), accueillez.

Si vous culpabilisez, si vous justifiez, vous vous identifiez à nouveau. Restez neutre.

Observer vous permettra de démêler le vrai du faux et de savoir ce que vous devez garder et ce que vous devez lâcher, (faux-moi).

- Les attitudes, opinions, préférences, manières, expressions, postures proviennent de l'idée que vous avez de vous-même
- qui dépend elle-même de la programmation de votre système nerveux
- qui dépend elle-même du programme contenu dans la cellule originelle

En bref, une mémoire, un ensemble de concepts, une façon de penser et d'être automatique et mécanique provoquant des ressentis en majorité désagréables (négatifs). *Et tant que cela subsiste, la vérité ne peut pas être perçue.*

Seule une observation honnête vous montrera que vous n'êtes pas ce que vous croyez être. Après un certain temps, vous constaterez que *vous ne faites que répondre à des stimuli (ré-actions)*.

Toute aversion, peur, désir, intention, but, objectif, projet, stratégie, ambition, effort, souci, vouloir comprendre, choisir, décider, (s)imposer certaines choses pour... l'espoir, l'attente appartiennent à l'identité, au faux-moi.

Notez :

- Voyez que vous avez de nombreux «moi» qui se contredisent
- Voyez vos comportements habituels : postures, tics, attitudes, discours
- Voyez comme vous réagissez de manière mécanique
- Voyez les «moi» négatifs tout spécialement : la colère, l'irritation, la critique, la dépression, la frustration, l'ennui, l'impatience, l'exaspération, la tendance à râler, à bougonner, le désir d'être le plus fort, les discours internes négatifs, la tendance à dire du mal, à s'auto-déprécier, à se lamenter, la violence
- Voyez leur fréquence
- Suivez les jusqu'à leur racine derrière le processus psychologique
- Voyez les «moi» qui répètent les mêmes choses inlassablement

- *Voyez que ce que vous pouvez voir en vous n'est pas vous*
- *Voyez que vous êtes ce qui observe*
- *Voyez tout ce que ce travail vous apprend sur vous et ce que vous croyez être vous*
- *Restez séparé, à l'écart de ce qui se passe en vous*
- *Ne dites rien (intérieurement et extérieurement)*
- *Rappelez vous chaque jour où vous allez*
- *Voyez le mensonge, la malhonnêteté, la tendance à vouloir donner une image flatteuse de vous-même*
- *voyez que vous prétendez écouter, comprendre, avoir de l'intérêt alors que c'est faux, c'est juste parce que cela sert vos intérêts.*
- *Voyez le mensonge : au sujet de votre statut, vos connaissances, votre mérite, vous manipulez la réalité à votre avantage*
- *Voyez l'exagération, l'identification à la fausse personnalité, l'affabulation.*
- *Voyez la vanité : physique, intellectuelle, au sujet de l'argent, de la position sociale, de l'expérience*
- *Voyez la séduction, le mérite, les privilèges, faire partie d'une élite qui «sait»*
- *Voyez le sentiment de supériorité ou autres sous toutes leurs facettes.*
- *Voyez le nombrilisme : vous voulez dire, être entendu, compris, reconnu, apprécié.*
- *Voyez la dépréciation de soi, la culpabilité sont le sommet de la vanité.*

Tout cela est ce dont vous devez vous détacher pour découvrir et exprimer ce que vous êtes vraiment. Ce n'est pas une question de volonté mais de motivation, il s'agit de dégager l'être, le Soi, de tout ce qui lui a été substitué.

Voir tous ces automatismes et ces mécanismes peut provoquer un grand malaise. C'est la Croyance de Base, la croyance en la séparation, en votre nullité.

Le travail remplace la connexion à la conscience durant l'émergence de votre Soi. La conscience nécessite un certain degré de clarté pour devenir active. Tant qu'il y a des concepts, vous ne pouvez entrer en connection avec la conscience. Vous vous trouvez donc sans direction.

En faisant cela, vous permettez à votre être de grandir et à un moment, le processus s'inversera. Votre présence sera plus forte que les mécanismes. C'est seulement le début d'une nouvelle vie !

Quand on commence à écarter les concepts au moment où on en prend conscience, en faisant comme s'il n'y avait pas de concepts, cela propulse rapidement dans le Réel.
Wolfgang BERNARD

RAPPEL : *quand vous pouvez observer un "moi" négatif, c'est que vous êtes hors de son pouvoir. En continuant, progressivement cela devient plus facile.*

Faites le point :

- *Comprenez-vous le processus ? Sa nature ? Son propos ?*
- *Quand vous observez, que voyez vous ?*
- *Reconnaissez-vous les états changeants en fonction des événements ?*
- *Voyez-vous la négativité sans la justifier ou vous identifier ?*
- *Voyez vous les différents «moi» et leurs contradictions ?*
- *Comprenez-vous ce que veut dire «être identifié» ?*
- *Voyez-vous que la qualité et le caractère de l'observation change en même temps que vous ?*
- *Quel est votre plus gros obstacle dans la pratique ? Vous rappeler ? Trouver le temps ? La résistance ? Le scepticisme ? L'impatience d'obtenir des résultats ? Le doute : pourquoi ? comment ?*

***Stopper les réactions du Faux-moi (TAMPONS) va (parfois) provoquer de la SOUFFRANCE NÉCESSAIRE à la réunification de la conscience.
C'est la PORTE vers le RÉEL :***

Rappel : L'adaptation de l'être au monde humain a causé des souffrances qui ont entraîné un rétrécissement du système nerveux. Retraverser ce processus en sens inverse va renforcer votre Présence consciente et vous permettre de faire face à l'ouverture de la conscience.

Chaque souffrance acceptée (chaque illusion transcendée) élargit le système nerveux libérant ainsi de l'énergie qui élargit la conscience.

L'acceptation et la présence silencieuse vous apprennent à maîtriser le trio émotions/sensations physiques/pensées et vous permettent d'accéder à la racine de la CdB. *Cela déprogramme le système nerveux.*

Accepter les situations signifie ne pas blâmer les autres ou les circonstances. Ce doit être fait à chaque fois que monte une réaction négative contre quelqu'un ou contre les circonstances. Cela va déclencher de la souffrance qui va «libérer» une certaine quantité d'énergie nécessaire pour se libérer.

- Plus la souffrance nécessaire est acceptée, plus la présence se renforce
- accepter la situation se fait en premier.
- ensuite on voit comment gérer.

Tant qu'il y a CdB, il y a toujours conflit, mais le focus se fait uniquement sur le faux. *Le vrai se manifeste spontanément ensuite.*

Les situations sont à gérer de façon neutre (*0 identité*).

Il est important de *rester dans le concret du moment*.

Observer, dénoncer les concepts, arrêter de projeter dans le futur ou le passé. Rester ici et maintenant. avec l'événement qui est en cours.

Rien à trouver, à acquérir en dehors.

Chaque souffrance traversée vous donnera des insights et vous rapprochera de vous même, du Réel. C'est votre motivation à vous confronter à votre propre illusion qui va accélérer ou ralentir le processus du réveil.

Chaque contact avec le Réel agit sur la structure même du cerveau et du système nerveux. Vous apprendrez à repérer la sensation de déprogrammation.

N'oubliez pas que vous allez du moins vers le plus. Ca ne peut pas être pire.

Vous avez déjà tout perdu en vous oubliant.

La complaisance envers les résistances (acrobaties) de l'identité vous «coince» dans vos propres créations et vous souffrez inutilement.

Pour l'identité, la sécurité c'est se démener, résoudre des «problèmes» dehors.

Hors, il n'y a pas de problèmes si vous arrêtez d'en créer.

Pour l'être, la sécurité est l'état neutre même au cœur de l'action.

Faire ce qui est juste et évident dans l'instant.

Résoudre les problèmes dedans.

Certains jours, vous connaîtrez le grand frisson sans pour autant sauter à l'élastique. Vous aurez le choix entre «mourir de peur» ou «mourir à la peur...»

Une fois qu'une certaine quantité d'énergie a été générée par l'acceptation de la souffrance, vous êtes libre. Dans cette liberté, la souffrance est au même niveau que la béatitude. Béatitude et souffrance sont des phénomènes temporaires qui apparaissent dans la plénitude et la paix.

*Entrez par la porte étroite,
car large est la porte et spacieux le chemin qui mènent à la perdition
et nombreux sont ceux qui y entrent.
Mais étroite est la porte et resserré le chemin qui mènent à la vie
et il y en a peu qui les trouvent.*

Jésus

SOUFFRANCE NÉCESSAIRE / SOUFFRANCE INUTILE (Tampons) : différencier

La souffrance inutile est la souffrance «psychologique».
Elle provient du refus de «ce qui est» (des ondes). Au lieu d'accepter la situation, vous la projetez sur les autres, sur les circonstances.

La souffrance utile accepte la situation telle qu'elle est.
La souffrance utile est plus physique et neurologique. Pas de rêves.
La souffrance utile est purement physique. ni images, ni sons, juste un ressenti et pas d'interprétation de ce ressenti, pas d'explications.
La souffrance psychologique, ce sont les différents aspects de l'identité.

C'est un aspect très important. Difficile à affronter au début, mais très efficace et basique.

La souffrance se passe toujours dans le système nerveux. mais les résultats sur celui-ci ne sont pas les mêmes quand on accepte la souffrance ou quand on l'entretient en luttant contre. *On ouvre où on ferme le système nerveux. (Elsheimer - Parkinson)*

- Pour la souffrance qui se présente : *accepter consciemment*, dans la neutralité, en sentant le corps en entier si possible
- Pour l'autre, *stopper* le processus mental et revenir au senti

Assainir le Système Nerveux c'est s'interdire l'expression des états négatifs.

Chaque Souffrance est créatrice de séparation (si vous utilisez les Tampons).

→ vous subissez un monde extérieur à vous

L'identité (faux moi) se nourrit de la souffrance.

C'est comme un drogué qui se permet une injection pour se soulager.

C'est en arrivant à rester plusieurs mois sans drogue qu'il est possible de devenir 'clean'.

Les mentalisations sont à éviter à tout prix.

Chaque contretemps, chaque contrariété est une occasion de faire un travail sur soi pour diminuer l'impact du faux-moi. des occasions d'avancer dans le processus de sevrage.

Le VERTIGO

C'est le sentiment d'impuissance créé par la croyance que "je" (identifié au corps/mental) n'existe pas. Elle survient lors de la vision que le mental est totalement "out of control". Il peut se présenter et dure généralement quelques secondes. C'est ce qui arrive quand des personnes basculent dans la démence, ou se suicident.

*Il est essentiel de pouvoir rester dans la Présence Silencieuse (témoin), de ne pas adhérer à cette croyance. Savoir rester au niveau du ressenti physique.
C'est un concept, ce n'est pas moi.
Je suis celui qui voit cela.*

EXTASE

Anéantissement temporaire de l'identité.
Pour que l'ouverture puisse rester, il faut une préparation.
Il faut apprendre à ne plus remettre en place les mécanismes de l'identité.
Accepter la souffrance nécessaire habitue le système nerveux à supporter l'ouverture.

Quand on n'est pas bien préparé, le surgissement du matériel inconscient provoqué par l'apport d'énergie lié à l'ouverture momentanée de la conscience, rend le retour dans la 'réalité' particulièrement rude.

STABILISATION

*Quand la transformation est suffisamment avancée, le travail se fait tout seul. Mais au début, il y a une ouverture, c'est tout.
Sans vigilance, la complaisance envers le faux va vite refermer l'ouverture.*

Commencer le travail sur soi veut dire mettre à nu la Croyance de Base (séparation/nullité). *La CdB est à l'origine de tous les conflits psy, avec en prime un schéma d'incarnation progressive.*
Il est impossible de revenir en arrière. C'est pourquoi beaucoup se retrouvent dans de grandes difficultés. Il vaut mieux ne pas rester dans le tunnel trop longtemps...

*Réaliser le soi, c'est abandonner le faux, se réunifier. Tout est là.
Si des difficultés persistent, c'est que le lâcher-prise n'est pas total, c'est que vous utilisez des Tampons.*
Cherchez-les, lâchez-les et traversez la souffrance (s'il y en a) pour dissoudre les projections.

AVANCEZ !!!

En résumé

Accepter ce qui se présente (ou pas), sans attentes.

La référence est toujours le présent : l'ici et maintenant.

Juste accepter en sachant qu'une chose ou une autre (la tête ou la queue du chien), pour faire ce que vous avez à faire (vous réveiller), c'est pareil.

Participez au tout et remplissez votre rôle.

Une certaine solitude peut-être présente, l'accepter aussi.

Reste alors à stopper les concepts (si), traverser la sn (quand elle est là) et avoir confiance d'être sur le chemin. *Sans la confiance, il est quasiment impossible de traverser ce processus.*

HABITUDES

Il se peut que la plupart des habitudes aient été créées par le 'faux moi'.

Ca va très loin et influence même les hormones, le rythme de sommeil, l'alimentation, le rythme de repas etc...

En acceptant des changements à tous les niveaux, des modifications importantes peuvent survenir. Le corps se rééquilibre, se réharmonise en même temps que la conscience qui l'habite : vous.

La seule chose à craindre, c'est la peur...

La confiance est le pressentiment du réel.

Tant que la confiance est là, la grâce est automatiquement accordée.

La grâce, c'est de rester réceptif, ouvert.

Le travail consiste à savoir ne pas recréer le faux-moi.

La conscience n'est jamais au repos, c'est sa nature de créer.

Une bonne nouvelle peut s'avérer mauvaise le lendemain.

Ne pas s'attacher.

Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises nouvelles, il n'y a que des nouvelles.

Il n'y a pas de causes et d'effets, il n'y a que des faits.

Cherchez premièrement le Royaume de Dieu et sa justice.

Le reste vous sera donné par surcroît.

Jésus

Cependant, le propre du rêve, c'est qu'on ne peut voir qu'on rêve qu'une fois qu'on est réveillé...

Un guide expérimenté est précieux pour vous éviter de vous rendormir, de tourner en rond. Pour trouver le passage dans certaines situations...

Il garde confiance quand vous la perdez parce vous êtes pris dans l'illusion.

Il sait parce qu'il est.

Rien de réel ne peut être menacé.

Rien d'irréel n'existe.

En cela réside la paix de Dieu.

A course in Miracles

*Si ce que j'ai dit a été pleinement compris, le résultat sera la disparition de toute intention spécifique.
Les choses se continueront et seront appréhendées au coup par coup, sans aucune intention ou action délibérée.
Rien n'est évité.
Aucun souci, aucune envie de comprendre ce qui arrive.
Aucun désir, aucun projet, pas même l'envie d'être.
Pour avoir de l'espoir, une attente, il faut posséder une image, une identité.*

*Vous êtes ligoté à cette identification au corps et c'est conceptuel.
La pensée même d'un profit ou d'une perte est annihilée lorsque la compréhension a lieu.
N'essayez pas de choisir, de décider, ne vous imposez rien, ne vous conditionnez pas par une certaine façon de vivre.*

*Si vous acceptez ce que je vous dis, vous ne pourrez plus être concerné ni par les causes, ni par les effets.
Toute activité traversant le corps se produira spontanément.
Indépendamment de ce que vous êtes réellement.*

*Rappelez vous que cette force vitale quittera le corps sans demander la permission à personne. Tout est spontané, automatique.
Nisargadatta*

C'est difficile :

Vous pouvez utiliser le fonctionnement automatique de la conscience au lieu de vous laisser utiliser par lui. «C'est difficile» est un concept, remplacez-le par «c'est facile»...

Ce qui vous empêche d'utiliser cette fonction (c'est long, je ne suis pas prêt(e) etc...) est l'attachement à l'histoire du faux-moi... qui préfère souffrir que disparaître. Voyez le !

*Sa destinée est de mourir, c'est juste une question de temps.
C'est ce même temps dont vous disposez pour vous libérer.
Votre résistance à utiliser cette possibilité vous donnera une idée de votre attachement à l'illusion.
A vous de jouer !*

*Celui qui préfère la sécurité à la liberté aura vite fait de perdre les deux.
Benjamin Franklin*

Le MENTAL

Chaque fois que vous vous servez du mental pour comprendre la vie = Maya = mélanger les niveaux logiques. Tant que vous n'avez pas appris à désamorcer le processus, il est impossible de voir le Réel.

Entre le néant et le fonctionnel ici et maintenant, il n'y a RIEN, sauf quand vous le créez avec vos neurones.

Penser est un processus chimique/électrique dans le cerveau.

Les jambes, les bras, les pensées sont au même niveau logique : le fonctionnel.

Les pensées sont le résultat du décodage des ondes par le cerveau.

Tout ce qui peut faire naître des croyances, concepts, explications, justifications etc... est à écarter.

Ou vous êtes 'clean' ou vous êtes pollué(e).

La référence c'est l'instant présent.

Là-maintenant-tout-de-suite.

Si vous êtes 'clean' tout est okay.

Et tout restera okay tant que vous serez suffisamment vigilant(e) pour écarter les concepts.

Aucune progression du moins vers le plus.

Pour l'identité, ne pas comprendre signifie l'arrêt, donc la mort, et la panique s'en suit dans tout le système nerveux. Vouloir éviter la souffrance de la panique déclenche et amplifie le processus mental.

C'est une autre forme de Vertigo, apprendre à s'en dissocier est indispensable !!!

La COMPRÉHENSION

La vraie compréhension n'implique que très peu le mental.

Le mental ne sert qu'à transférer ce qui est lu ou entendu à l'ensemble de la machine par l'intermédiaire du système nerveux.

Le mental sert pour le fonctionnel, mais il n'est pas l'outil de la connaissance.

L'outil de la connaissance est la Conscience.

L'intellect ne sert que pour comprendre les consignes données par la Conscience

Cesser d'interpréter les événements, l'absence de jugements permet d'accéder à la signification non-mentale des événements. Pouvoir répondre adéquatement.

Sans concept, on dans le mystère de l'instant présent.

Répondre aux exigences des contextes dans lesquels on se trouve, avec flexibilité et avec responsabilité. être ouvert(e) à toute évolution possible, du meilleur jusqu'au pire tout en restant dans l'instant présent.

Quand des prises de conscience ont lieu, le mental cherche tout de suite à préserver sa cohérence. C'est reparti dans la spéculation, la recherche etc... durant xxx... temps avant qu'un nouvel insight puisse produire.

Les concepts/croyances empêchent l'ouverture, ce sont des obstacles.

Chercher des explications est un moyen pour le faux-moi de se maintenir en vie.
Comparer, spéculer, conclure, théoriser = confusion inutile et stagnation

On ne peut pas saisir la Réalité avec le mental.
Elle n'est pas au même niveau logique.
Pour apprendre à nager, il faut aller dans l'eau.
"je sais" parce que "je sais".
Point.

Il n'y a que le mental pour refuser l'évidence s'il ne peut pas l'appréhender.
Si je regarde à travers le mental, je suis vite face à un mur.
Si je regarde à partir de l'être, tout est toujours Ok.

*Le mental ne peut comprendre ce dont il est issu.
J. Krishnamurti*

*Non seulement je suis, mais je sais.
Je sais précède je suis.*

*La connaissance est la pièce la plus forte sur l'échiquier de l'Absolu, et elle est
irréversible.
Stephen Jourdain*

Wrong Thinking

Il y a mental et mental. Différencier :

- le mental qui ferme les perspectives, le discours du faux-moi
- le mental qui sert à communiquer et au fonctionnel
- le mental qui parle à partir d'au-delà du mental

Toutes les pensées qui généralisent, qui postulent, qui conceptualisent, qui théologisent, qui philosophisent, qui spéculent, qui interprètent, qui légifèrent. Wrong thinking.
A dénoncer tout-de-suite et revenir à la réalité du moment.

Toutes ces pensées sont totalement contreproductives et à éviter à tout prix.
Si cela vous fait souffrir, accepter (sn).

Right Thinking

No speculation = No projection = ici & maintenant = Voir
Seules les pensées en relation directe avec la situation concrète sont "right".
Absence de mentalisation, prendre en considération le contexte uniquement.

Les PENSÉES

Toute pensée ne se rapportant pas au contexte du moment présent est à STOPPER

- constater dans la neutralité. Pointer
 - les pensées 'théoriques' : tout-de-suite penser à autre chose.
- diriger les pensées aux choses fonctionnelles (plan pour la journée, la semaine, planifier les projets, faire la liste d'achats, lister des choses à faire etc...)
- ranger à la maison, jardinage, activité sportive, toute autre chose qui distrait des pensées
- des jeux mentaux comme les échecs ou autre
- respiration consciente, travail corporel
- pour les prises de consciences, ne pas interpréter
faire abstraction de tout ce qui a été lu ou entendu (spirituel/religieux etc...)
- s'interdire les réflexions intellectuelles (Tampons)
- apprendre à supporter le vide qui est là quand on coupe court à ce genre de pensées

Les PERCEPTIONS

C'est à partir du vide que j'appréhende ce qui se trouve dans ma conscience, et dans ma conscience il y a le corps/mental et tout ce qui est perceptible, ce que je vois et entend et sens et goûte à cet instant.

Chacun son univers... que ça. maintenant.

La terre et l'univers sont des généralités, des abstractions, donc des représentations qui ne peuvent pas être perçues (sauf pour un cosmonaute)

Le centre de commande du programme est le système nerveux.

La machine est programmée à interpréter les perceptions d'une certaine façon.

Le langage finalise la distorsion.

Distinguer entre perception et représentation

1. la perception : ce qui est perceptible dans l'instant, en direct.
2. la représentation est tout le reste, un film enregistré du passé ou du futur (science fiction). vu dans le présent, mais la référence est passé ou future

Le MENTAL, c'est ça !!!

POURQUOI tu peux avoir une pizza à la maison plus vite qu'une ambulance ?
POURQUOI Il y a un stationnement pour handicapés en face des patinoires ?
POURQUOI les gens commandent un double cheeseburger, des grosses frites et un Coke Light ?
POURQUOI nous achetons des saucisses à hot dog en paquet de 10 et des pains à hot dog en paquet de 8 ?

Et vous êtes-vous jamais demandé : Pourquoi les femmes ne peuvent se mettre du mascara la bouche fermée ?
Pourquoi le mot "abréviation" est si long ?
Pourquoi est-ce que pour arrêter Windows on doit cliquer sur Démarrer ?
Pourquoi est-ce que le jus de citron est fait de saveurs artificielles et le liquide vaisselle est fait de vrais citrons ?

Pourquoi est-ce qu'il n'y a pas de nourriture pour chat à saveur de souris ?
Quand la nourriture pour chien est nouvelle avec un goût amélioré, qui l'a testée ?
Pourquoi est-ce qu'ils stérilisent l'aiguille qui sert à l'euthanasie ?

Vous connaissez ces boîtes noires indestructibles dans les avions ?
Pourquoi est-ce qu'ils ne fabriquent pas l'avion au complet dans ce matériau ?
Si voler est si sécuritaire, pourquoi l'aéroport s'appelle «le terminal» ?
Quand on y pense ... mieux vaut ne pas trop se poser de questions.

Pourquoi est-ce qu'on appuie plus fort sur les touches de la télécommande quand ses piles sont presque à plat ?
Pourquoi est-ce qu'on lave nos serviettes de bain ?
Est-ce qu'on n'est pas censés être propres quand on s'essuie avec ?
Pourquoi les pilotes kamikazes portent-ils un casque ?
Quand on étrangle un Schtroumpf, il devient de quelle couleur ?

Comment les panneaux " DEFENSE DE MARCHER SUR LA PELOUSE " arrivent-ils au milieu de celle-ci ?
Est-ce que les analphabètes ont du plaisir à manger un bouillon aux nouilles en forme de lettres ?
Quand l'homme a découvert que la vache donnait du lait, que cherchait-il exactement à faire à ce moment-là ?

Si un mot dans le dictionnaire est mal écrit, comment s'en apercevra-t-on ?
Pourquoi ce couillon de Noé n'a-t-il pas écrasé les deux moustiques ?
Est-ce que les ouvriers de chez Lipton ont aussi une pause café ?

Pourquoi les moutons ne rétrécissent pas quand il pleut ?
Pourquoi "séparés" s'écrit-il en un mot, alors que "tous ensemble" s'écrit en deux mots séparés ?
Je veux un boomerang neuf. Comment puis-je me débarrasser de l'ancien ?
Pourquoi les établissements ouverts 24h sur 24 ont-ils des serrures et des verrous ?

Maintenant que vous avez souri au moins une fois, c'est à votre tour de répandre la stupidité. On a tous besoin de sourire tous les jours.

Petit LEXIQUE du QUOTIDIEN

ACTION JUSTE

L'action juste est évidence (sans but ou stratégie personnel).

Si vous hésitez, vous posez des questions, cela relève toujours de la stratégie et par conséquent, de l'intérêt personnel, du faux-moi.

- L'action juste n'engendre pas la souffrance
- Elle est sans engagement émotionnel, elle ne vous attache pas (karma)
- **Pas d'intérêt personnel** = pas de faux-moi (non-action) = liberté
- Le nécessaire, le juste est déjà accordé si vous arrêtez «d'imaginer» le contraire.

Elle dépend de l'INSIGHT (vision de la globalité de la situation)

- Qui dépend de votre capacité à vous libérer du faux.

L'absence de jugements, d'interprétation, de concepts, permet d'accéder à la signification non-mentale des choses → répondre adéquatement

BONHEUR

Il faut être hyper-vigilant quand tout va bien. Sinon, on recrée le karma en s'attachant à ce qui est vécu (c'est moi qui crée tout).

Le travail consiste à ne pas s'identifier, à rester 'neutre'.

Seulement constater ce qui est.

Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises nouvelles, il n'y a que des nouvelles.

Il n'y a pas de causes et d'effets, il n'y a que des faits.

BUTS / CHANGEMENT / CIRCONSTANCES / CHOIX / DÉCISIONS / PROJETS

Objectifs / Stratégies / Projections / Calculs... → *Identité = Voie de garage*

Tant que l'identité n'est pas au bout du rouleau, je ne peux pas voir que ce sont mes croyances qui créent mes problèmes... je patauge dans mes créations mentales.

Avant de changer quelque chose, d'abord induire une acceptation totale des situations.

Traverser (ou pas) la souffrance utile (séparation) et ensuite je peux «voir ce qui est juste» de faire (ou pas).

Parfois il y a une dynamique de changement au niveau fonctionnel, mais à ce moment il y a des indices qui ne trompent pas. Il n'y a qu'à suivre le courant. C'est comme si le changement s'initialise tout seul.

Si choix il y a, il se fait dans l'instant et en absence totale de croyances et de concepts.

Au-delà de la personnalité. Suivre l'évidence. «Sentir» ce qui est juste.

La décision d'agir ou de parler ou de se taire ou de faire ceci ou cela ou de ne pas faire ceci ou cela se fait toujours en fonction du contexte tel qu'il se présente dans le moment et non pas en fonction d'un concept ou d'une croyance.

Rester souple. Pas d'attachements... (c'est moi qui crée tout). Je prends conscience. Je ne peux pas prévoir ce qui va arriver tant que je ne suis pas libéré(e). Mais pour l'éveil, tout convient...

CONTINUITÉ

Tout futur est imaginaire, et pollué par l'intérêt personnel.
Le passé est une mémoire.
Je ne peux projeter que le connu.
Je ferme la porte au nouveau.
Le futur n'a de sens que dans la planification du fonctionnel.

L'identité relie les événements pour en faire une continuité, liée à l'idée de soi et de sa vie. Le faux-moi résiste toujours au changement. Il veut savoir, il veut la continuité.
L'impermanence : c'est la mort du faux-moi.

DÉSIRS

Chercher dehors vient de la croyance au manque (faux-moi).
Cela empêche que le nécessaire soit possible.
Tout est toujours okay à chaque moment quand on accepte ce qu'on ne peut pas changer (sn). C'est la voie directe et rapide pour dégager le chemin.

DÉTACHEMENT

Le détachement n'est pas l'indifférence.
Être détaché, c'est ne rien demander pour soi, n'avoir besoin de rien.
C'est ne pas se sentir remis en cause par les circonstances extérieures.
Si c'est là, c'est bien. Si ce n'est pas là, c'est bien aussi.

C'est un état d'être transcendant qui entraîne la mort du faux-moi qui a toujours besoin de quelque chose d'extérieur.
Aucune condition particulière n'est requise.
Toute situation qui se présente est la bonne.
C'est l'opposé de la faiblesse. Ne plus être constamment obsédé par «l'idée de soi» donne une grande force.
Cela demande du courage et l'acceptation de la souffrance nécessaire, ainsi que se libérer des considérations internes par l'observation de soi.

Faire quelque chose pour quelqu'un se fait en fonction du besoin de la personne.
Les besoins des autres sont la seule considération prise en compte.
Nous savons ce dont les autres ont besoin de façon spontanée et naturelle.
On n'attend rien en retour, on ne le fait pas pour avoir une reconnaissance.
On se rend compte des mécanismes de l'identité.

L'observation se fait à 100% sur la reconnaissance des identifications qui interfèrent.
Cela rend humble de voir tout ce qu'il y a encore à faire pour être libre.

MALADIE

Nisargadatta Maharaj

Une maladie, une douleur, est un mouvement au sein de la conscience.
Le connaisseur de la conscience lui, ne ressent pas la douleur.
C'est uniquement parce que la conscience s'est identifiée au corps que ce corps ressent la douleur.

Même si le corps est blessé, s'il est inconscient il n'y a pas de douleur car ce n'est pas le corps qui ressent la douleur.
La maladie et la douleur sont ressenties par la conscience.

Quand il y a de moins en moins d'identification avec le corps, la douleur est de moins en moins ressentie.
Lorsqu'une absence totale d'identification est atteinte, cela peut aller jusqu'à plonger sa main dans le feu sans ressentir la moindre douleur.
La brûlure se produira mais la douleur ne sera pas ressentie.

La plupart des douleurs, si vous leur prêtez attention, vous les suscitez.
Ignorez les symptômes et ils seront déroutés.
Vous devez posséder la capacité d'ignorer ou de supporter la douleur.

Vous n'êtes pas la forme, seulement la conscience accordant la sensibilité à la forme.
Dans le cas d'un individu, c'est le corps qui souffre.
Mais pour le jnani, c'est la conscience qui souffre.

MORT

Nisargadatta Maharaj

Si vous vous considérez comme étant ce mécanisme, vous acceptez la mort et la mort se produira. Le "jnani", sachant qu'il ne s'agit que d'un support de conscience, se tient à part.

*Depuis sa conception, ce "je" n'a pas changé.
Ce qui est né, la connaissance "je suis", va finir.
Cette connaissance qui s'est limitée à un corps, va soudain devenir illimitée.
Qu'y a-t'il là d'effrayant ?*

Tant que vous n'aurez pas reconnu ce qu'est cette conscience, vous aurez peur de la mort. *L'unique problème est le sentiment d'être une entité distincte de l'être.*
CE qui EST, est pour l'éternité, mais nous sommes submergés par les concepts.
La mort est une réorganisation des éléments, je suis bien au-delà de tout ça.
Je suis stabilisé avant l'être et le monde.
*Quoi que le monde ait à subir, cela ne peut m'atteindre en aucun cas.
L'intellect est mort à présent.*
Purifié de tout concept, la mort n'est que béatitude.
Vous n'êtes pas la conscience, vous n'êtes pas la connaissance.

La conscience est la soi-disant naissance.
Une fois que cette naissance est comprise, le mystère est résolu.
Lors de la soi-disant mort, j'observerai simplement le départ du souffle vital, du langage et de l'être, il n'est pas question d'une mort, d'une fin.
Celui qui est déjà mort n'a pas le moindre souci.

LIBERTÉ – MARGINALITÉ

Un être libre est ce qu'il dit, il est ce qu'il fait.
C'est la manifestation de la Vérité.
Il ne fait pas de troc, il n'a rien à vendre, rien à perdre.
Il n'a pas besoin d'être aimé. Il n'a besoin de rien.
C'est le contraire de la faiblesse.
C'est la force et la puissance de l'existence même.
C'est extrêmement déroutant & dérangeant.

Mais pour être libre, il faut être responsable & savoir respecter la Vie et ses expressions.

La liberté ce n'est pas «s'insérer» dans la masse mais avoir son propre système de références. Et cela demande de pouvoir faire face à ses peurs.

*La liberté c'est être soi-même où que l'on soit et choisir sa vie.
Ce n'est pas s'écarter de la société pour se mettre à l'abri.
La «marginalité» est plus souvent signe d'impuissance. Se retirer d'un système «absurde» tout en le gardant en référence.*

*L'être libre et le marginal s'éloignent tous les deux du monde mais pas pour les mêmes raisons. L'être libre l'a transcendé, le marginal l'a rejeté.
Hors on ne peut pas comprendre ce qu'on rejette.
Ce faisant, le marginal va vers la mort éternelle, il n'a pas compris pourquoi il était là.
L'être libre lui, va vers la Vie éternelle, il a fait ce qu'il avait à faire.*

Vous êtes né pour être libre.
C'est ça la vraie marginalité.
Cela n'empêche rien et ne demande rien de particulier.
*Dès que vous vous définissez, vous vous limitez, vous entrez dans la séparation et le mensonge. Vous créez l'autre & le monde. Vous souffrez.
Le seul enfermement, c'est d'oublier qui "je" suis.*

*Trouvez d'abord le royaume des cieux et le reste vous sera donné par surcroît.
Jésus*

MATURITE de l'ÊTRE

- Prendre ses responsabilités
- Assumer sa vie matérielle et affective
- Ne plus se faire assister

- Ne plus se sentir coupable → faire face à ses responsabilités
- Agir en conscience

- Distinguer les opinions/jugements des faits
- Être sincère avec soi même
- Être flexible, souple, considérer le point de vue des autres
- Pouvoir se remettre en question

- Être libéré des valeurs culturelles et parentales

- Savoir maîtriser ses émotions désagréables sans les refouler
- Pouvoir se dissocier après un conflit, observer avec neutralité

MORALE / Ethique → Garder la Conscience Claire

Les événements négatifs ou positifs en soi n'existent pas. Le "négatif" est le reflet du faux-moi contrarié dans ses intérêts personnels. La souffrance renvoie à la déchirure de la séparation. Tout sentiment de «malaise» → CdB → misère

Se réduire à un corps entraîne la corruption.
Tout le système repose sur la corruption.
La corruption mène à l'esclavage.

- il y a des couches de l'identité qui, quand on les dévoile, peuvent provoquer des réactions violentes quand on n'a pas suffisamment appris à contrôler ses émotions désagréables
- le potentiel de tout ce que peut être fait par un individu, à l'autre ou à la nature/l'environnement, est en chacun. nous avons tous le même système nerveux.
- qui dit identité dit séparation, qui dit séparation dit moi ici et l'autre/l'environnement là-bas.
- moral/éthique et identité ne font pas bon ménage.
- gloire et pouvoir corrompent le plus.

Suivre le faux moi → pervertir (troubler, rétrécir) la conscience → Séparation → intérêt personnel → Opposition Soi/faux moi → conflit intérieur → nœud
→ karma

NÉANT

Un mot pour tenter d'expliquer que je crée le monde à partir de Rien.

PEUR / ANGOISSE / ANXIÉTÉ = ANTICIPATION, PROJECTION

Ne rien croire de ce que le mental «miroite».
Chaque fois qu'une peur, doute etc. émerge, veiller à intercepter cet aspect.
La plupart des peurs sont créées par des projections-hallucinations.

Les 'vraies' peurs sont des peurs qui surgissent lorsqu'il y a un danger imminent.

L'angoisse est une peur diffuse qui empêche d'avoir l'esprit clair.
Elle est une résistance pour ne pas sentir la CdB.
L'angoisse disparaît en règle générale, quand on prend ses responsabilités.
Chercher le contexte pour lequel on ne prend pas encore ses responsabilités
(la faute de l'autre, pas de ma faute, j'étais inconscient, je n'ose pas... etc.)

Sans concepts, comment savoir comment on réagira dans une situation donnée avant d'être dedans ? Impossible.
Quand on est libre, on est libre de concepts et c'est la vie qui décide.

PROBLÈMES

Faire son travail sur soi dans l'unité avec la vie et non pas malgré la vie où contre la vie.
C'est l'attitude qui compte.

Le devoir existentiel se passe au niveau de l'être.

C'est une sorte de loi universelle qui ne peut pas être sentie parce qu'elle est déjà présente partout. *C'est exempt de tout intérêt personnel.*

Les perturbations ne sont pas à craindre pour qui sait dire 'stop' à l'intérêt personnel.

Quand quelque chose ne va pas, la solution est toujours à l'intérieur.

Ceci est valable pour chaque situation dans la vie, à 100%.

Faire immédiatement barrage à toutes pensées qui suggèrent le contraire.

Et en plus : "je suis responsable pour TOUT ce qui m'arrive".

En acceptant ce qui est, en ne pas refusant la SN et en écartant la Souffrance Inutile (spéculations), les choses s'éclaircissent.

Ensuite prendre ses responsabilités, trouver une stratégie, sans émotions.

Rancoeurs, Agressivité, Colère, Sentiment de victime etc...

Objectivement parlant, *il n'y a pas un seul événement dans la vie qui soit de la faute de l'autre ou des circonstances.* Toute interprétation est une interprétation de l'identité pour maintenir la séparation et l'intérêt personnel.

Karma = conflit entre Soi et le faux moi (séparation)

Ce ne sont pas les situations qui posent problème, mais les sentiments négatifs et souffrances qu'elles réveillent, en relation directe avec la CdB, donc l'identité.

Si cause-effet il y a, et les causes et les effets ont eu lieu en moi-même.

Je me suis fait arriver ce dont j'avais le plus peur → la cause.

J'ai provoqué moi-même les événements qui ont causé mes souffrances → les effets.

Les expériences de l'enfance ?... elles sont le résultat des vies antérieures, "le dormeur doit se réveiller".

Pour que l'analyse soit pertinente, il est nécessaire de laisser les éléments autres complètement de côté.

Si dans l'analyse, on focalise seulement sur soi, on va trouver un schéma similaire dans toutes les situations vécues auparavant dans le même domaine.

Au lieu de renforcer le faux moi/contre l'autre ou les circonstances, accepter la souffrance utile qui se produit.

Rester avec 'je suis victime de...' créerait un faux cause-effet.

En fait, chacun fait ce qu'il fait, et personne ne fait quoi que ce soit à l'autre.

Le 'problème' est la chance de se confronter à la racine du mal-être.

Dissocier le sentiment de victime de la culpabilité et ensuite remplacer la culpabilité par la prise de responsabilité pour ce qui s'est passé avant de poser une action contre quiconque.

Ensuite voir ce qui pose problème

Au niveau matériel, il est nécessaire d'abord de faire le point :
"est-ce que je..... si je n'avais aucune émotion quand je pense à lui (elle)" ?
"Si je prends mes responsabilités, qu'est-ce qui est juste" ?

Dissocier les ressentis (CdB) et la situation.

Niveau existentiel : acceptation du ressenti, transformation des émotions.

Sur le plan fonctionnel : pouvoir agir sans émotions (karma perpétuant).

Attention : une action juste est clarifiée de toute émotion négative ou positive.

Prendre ses responsabilités pour tout ce qui s'est passé.

Et petit à petit, uniquement focaliser sur soi.

Concernant les autres, vous n'avez pas besoin d'aimer les attitudes négatives des autres mais juste de ne pas leur en vouloir pour cela.

Ils dorment. Ils ont aveugles. Et ce n'est pas une métaphore...

Ce point est souvent mal compris et apporte de la confusion.

On accepte passivement au lieu d'agir avec une conscience claire.

Cela apporte de la souffrance au lieu d'une transformation.

RELATIONS

Surtout *ne pas se créer de nouveaux attachements*.

Ceci ne veut pas dire de ne pas vivre avec un partenaire mais *il est important de voir que personne ne peut combler le vide*.

Dans l'idéal c'est 2 solitudes qui se rencontrent (ou pas). Absence totale d'exclusivité ou de possessivité. La fidélité est autant un concept que l'infidélité.

L'être libre n'est ni fidèle ni infidèle. Il est. Sans intérêt personnel.

Et puisqu'il n'a pas de concept, pas de croyances, il ne sait pas comment il agira au prochain moment. Rien n'est pré-tracé.

L'Amour dans un couple ne peut pas exister en dehors de ce qui se passe dans l'instant quand on est ensemble.

Quand l'autre n'est pas présent physiquement, il n'existe que dans l'imaginaire.

C'est déjà s'éloigner du réel.

Le prince charmant (ou la princesse) représente la VdB, et le crapaud (la mante religieuse) l'identité/intérêt personnel → *ce sont des Projections*.

Réaliser qu'il n'y a qu'une réalité, celle du moment.

Percevoir que la sensation de bonheur (être amoureux) est provoquée par une idée dans la conscience et n'a rien à voir avec l'autre.

L'amour, on l'est. et quand on est amour, celui qui le reconnaît, prend et rend dans l'instant. *une relation qui crée le temps est déjà à la dérive*.

Accepter l'instant présent sans rien projeter.

SOCIÉTÉ – SYSTÈME

Les victimes sont liées aux bourreaux.

Les victimes d'hier sont les bourreaux d'aujourd'hui et vice-versa. L'histoire est un éternel recommencement.

Aucune liberté n'est possible tant qu'on fait partie de quoi que ce soit.

Aucun système ne peut laisser de liberté, il est fait pour le troupeau et jamais un troupeau ne peut être libre. D'ailleurs, les brebis ont besoin du troupeau pour vivre.

Jésus était un révolutionnaire, un libertaire, un anarchiste.

Il ne s'occupait que des "brebis égarées".

Egarées du point de vue du troupeau, mais pas dans l'absolu.

Elles avaient besoin d'une guidance, elles étaient prêtes pour vivre sans dépendre de rien ni de personne. Pour devenir des individus.

Le problème n'est pas lié au système.

C'est la voie pour commencer à prendre conscience de soi, c'est tout.

Soit on reste dedans (on refuse de voir l'absurdité) et on crève.

Soit on comprend et on s'en libère.

La pire chose à faire est de combattre le système.

Pour ou contre, on se soumet à son autorité.

On le garde en référence.

Le système est fait pour qu'on se réveille. Point.

C'est pourquoi ça dure depuis des millénaires et ça durera encore des millénaires.

C'est la seule utilité du système, permettre à ceux qui sont conscients de se réveiller.

Si le système était parfait, vous dormiriez encore...

Remerciez.

D'autre part, ultimement, le monde dans lequel «vous» vivez est celui que vous vous fabriquez à partir de vos croyances figées.

Pour l'être éveillé, le système n'existe pas.

Le KARMA

*Il existe une mémoire qui est celle de l'ensemble de la manifestation,
mais aucune de l'activité d'un individu.
Découvrez la source de ce corps.
Nisargadatta*

C'est la conscience qui évolue au travers des formes. La 1ère cellule à l'origine du corps contient déjà tout le programme des expériences de cette vie. Ensuite, votre culture et votre éducation vous donnent une certaine perception du monde. Votre monde n'est pas le même que celui d'un japonais ou d'un aborigène. Vos programmations sont différentes. *Et la programmation est inscrite dans le système nerveux.*

Dans cette vie, *l'opposition intérêt personnel (identité)/valeurs intimes (être) crée des nœuds dans la conscience, c'est ça le karma. C'est un conflit interne et entièrement personnel qui vous permet de nous réveiller.*

La sensation de Temps est créée par le rétrécissement de la conscience identifiée au corps/mental. En réalité le Temps est un Espace, l'Espace de la Conscience Universelle. Tout est là tout le temps.

Si je peux explorer des vies antérieures, c'est bien parce qu'elles sont là ici & maintenant, dans l'espace de la conscience...

C'est LA conscience en moi qui perçoit.

Le karma c'est un contenu de conscience qui se perpétue (la roue) et viendra constituer la matière d'un nouveau corps.

Les sorties dans l'Astral, c'est la conscience individuelle qui perçoit comme extérieur le contenu de la conscience globale, c'est la même illusion que la ré-incarnation.

C'est percevoir ce qui reste après la dissolution de la conscience individuelle, le monde des morts (formes-pensées) ce n'est pas la libération.

Le monde de l'Être n'est pas dans la Conscience.

Le mental ne peut pas comprendre cela (appréhender) car pour le mental (les pensées), rien n'existe en dehors de la conscience.

Le mental n'existe pas hors de la conscience.

Le voyez vous ?

Voir que comprendre consiste à prendre avec soi, penser c'est se saisir de quelque chose.

Poser son attention sur quelque chose.

Et JE suis celui qui pose son attention.

Et tant que je pose mon attention uniquement sur le contenu de la conscience, je ne peux saisir que des pensées, des concepts. Je ne peux pas VOIR la Réalité au-delà.

Tant que personne (*par qui Cela sonne*) n'est présent pour dépasser le processus automatique de la machine corps/mental, on ne peut pas parler d'individu.

Pour celui qui ne s'éveille pas, tout s'arrête à la mort du support de conscience (le corps/mental). Tout retourne à la conscience globale.

Le karma existe dans cette vie. Mais la ré-incarnation n'existe pas.

Pour celui qui s'éveille, le karma ou une seule vie sont des croyances, pas de passé, pas de futur. Tout est là tout le temps.

La conscience jusqu'alors focalisée sur le corps/mental, va progressivement s'élargir et percevoir le processus global, ici & maintenant, et se libérer.

Le karma existe dans cette vie. Mais la ré-incarnation n'existe pas.

*Il y a un raffinement de la conscience. Une tendance de la conscience vers l'individuation, jusqu'au jour où le support corps/mental contient le potentiel de l'éveil.
L'Éveil fait partie du programme de l'évolution.*

Rappel :

- il n'y a pas de causes–effets (c'est seulement le monde des apparences)
- → il n'y a que des faits
- croire dans les causes–effets est un des constituants du faux–moi
- relier les événements perpétue les causes–effets
- Pour l'éveillé, la réincarnation ou 1 seule vie sont des spéculations mentales

Chaque situation «contrariante» permet de se libérer
Accepter la souffrance au lieu de recréer la dualité
= se réaligner avec soi

Les gros conflits sont une Brusque auto–affirmation de nos valeurs intimes (Moi) souvent mal vécue par les intérêts personnels de l'entourage ou les nôtres (moi).
Chaque fois que vous êtes «pris» dans une situation, c'est un conflit interne Moi/moi.
A la fin, souvent il y a rupture et une nouvelle étape commence.

Occasion de résoudre une partie du conflit :
valeurs intimes/intérêt personnel (CdB)

Se libérer : C'est Ici & Maintenant, pas d'autre possibilité

1/ *accepter* les choses et les circonstances telles qu'elles se présentent :

- Sortir de la dualité plaisir/souffrance, préférences/aversions
- Tout renvoie à mon erreur de base : la séparation

2/ *ne plus adhérer à la loi cause–effet* : ceci cause cela – ne plus relier

- Chaque chose **EST** indépendamment du reste.

Exemple : j'ai mal dormi, donc je ne suis pas en forme.

À la base il y a 2 faits à constater : 1. j'ai mal dormi 2. je ne suis pas en forme

3/ Croire que quelqu'un ou quelque chose est responsable de *mes émotions désagréables*. C'est mon conflit interne : intérêt personnel/valeurs intimes.

NO MAN'S LAND

Beaucoup de personnes en «démarche» se retrouvent coincées dans un "tunnel" où leur situation est encore pire que celle de ceux qui n'ont rien compris.

Ce tunnel est pour ainsi dire un entre-deux mondes.

Hors quand la Vérité a vraiment été comprise, à moyen terme, aucun problème ne peut subsister.

Le fait de s'identifier au corps/mental implique la croyance en la séparation (CdB), le sentiment d'impuissance, de nullité, de solitude, l'adhésion à la dualité, au temps, et à l'idée de mort. A partir de là, le programme se met en place tout seul, les croyances vont s'incarner inéluctablement. *Soit vous lâchez tout, soit vous êtes attaché(e). Pas d'intermédiaire.*

L'identification au corps/mental crée l'intérêt personnel. Etre dans le tunnel signifie que vous avez commencé à lâcher les aspects de l'identité qui vous gênent. Mais que vous voulez garder des désirs personnels. Et c'est impossible.

On ne peut pas avoir la tête du chien sans la queue. Le bonheur sans le malheur.

Les deux sont une seule et même chose.

Vous êtes donc toujours soumis au déroulement du programme dans la dualité et le temps.

L'acceptation de ce qui se présente (lâcher-prise) signifie que vous vous replacez à votre origine, au-delà de la conscience, au-delà de la manifestation. Tout est en vous. Vous sortez de la dualité, du temps.

Cela fait surgir tous les aspects identitaires (peurs, résistances, désir, préférences, aversions etc...). Si à ce moment, vous y collez, si vous maintenez des désirs personnels, ***vous restez coincé(e).***

L'Etre n'a rien à voir avec tout cela.

Pour l'Etre, aucune condition, aucun besoin d'efforts, de stratégies, il lui suffit d'avoir besoin de quelque chose pour que cela se mette en place, ***À CONDITION QUE CE SOIT PAS DES DÉSIRES DU FAUX-MOI.***

*Le karma, est un conflit intérêt personnel/valeurs intimes. L'identité dissoute, restent uniquement les Valeurs intimes, en accord avec la globalité.
Donc plus de difficultés.*

C'est parce que le lâcher-prise n'est pas total que vous ne passez pas de l'autre côté. Il n'y a RIEN d'autre à faire que lâcher le faux. Mais il faut le faire.

Lâcher le faux, c'est accepter. C'est psychologique. C'est l'acceptation de vos ressentis, c'est un travail intérieur, TOUT EST DANS VOTRE CONSCIENCE.

Partir du principe qu'il n'y a jamais aucun problème ou difficulté DEHORS.

Tout sentiment de malaise, de souffrance, signale la présence de la CdB, la résistance à l'acceptation de vos ressentis.

Vous êtes confronté(e) au contenu de votre propre conscience (mourir de son vivant).

Vous libérer c'est accepter de dissoudre vos propres créations.

En voulant agir DEHORS, vous agissez au niveau de l'effet et vous maintenez la cause dans votre conscience.

*DEHORS se prend en charge tout seul quand le travail intérieur est fait. Les choses se présentent. **LA SEULE CHOSE À CRAINDRE, C'EST LA PEUR.***

Et pour finir, un peu de Métaphysique

Pour l'instant, je réside au centre du corps (rétrécissement du système nerveux)
Peu à peu, en acceptant la (sn) je vais élargir les capacités de mon système nerveux et ainsi, me libérer.

Cela va permettre à ma conscience de passer du contenu individuel à la perception de la globalité. Conscience universelle.

Ce faisant, je pourrai constater que si je perçois la conscience universelle, c'est que je ne suis pas la conscience universelle. Je suis le témoin. La conscience est en moi.
Stade «Je» suis Dieu.

En comprenant le fonctionnement de la conscience universelle, je verrai clairement que tout est de la nature de la pensée, une illusion !
Voyant l'illusion, je vais me détacher de cette conscience globale, comme je me suis déjà détaché(e) du mental individuel.

Cela va permettre la fusion de l'énergie auparavant investie dans la manifestation avec le souffle vital qui vont tous deux se résorber dans le Soi.
Mon essence (énergie manifestée) est un son primordial, une parole, une sorte d'Archétype. Je vais ainsi permettre la création de *mon Soi Absolu, éternel, immortel*.
C'est la libération de l'être, MA libération.

Cette fusion doit s'opérer en conscience, pendant que je suis associé(e) à un corps.
Bien comprendre que le Soi n'est pas dans la conscience.
La conscience et les formes dans la conscience sont générées de façon spontanée par l'Absolu, inconscient de lui-même.

Si je m'identifie à une forme qui évolue dans la conscience (un corps/mental), je ne pourrai jamais sortir de la conscience et fusionner avec le Soi.
Un concept ne peut pas sortir de la conscience... élémentaire.

La sensation de Temps est créée par le rétrécissement de la conscience, mais en réalité le Temps est un Espace, l'Espace de la Conscience Universelle.
Tout est là tout le temps.

C'est la conscience qui évolue au travers des formes jusqu'à ce que celles-ci soient suffisamment complexes pour soutenir l'éveil. Mais jusqu'à l'éveil, il n'y a personne pour se ré-incarner.

Dans cette vie, le karma est uniquement constitué du conflit valeurs intimes (Moi)/ intérêt personnel (faux-moi). C'est un conflit entre Moi & moi. A la fin de cette vie, le contenu de ma conscience rejoint la conscience universelle. D'autres formes seront constituées à partir de là. Point.

Si je peux explorer des «vies antérieures», c'est parce qu'elles sont là ici & maintenant, dans l'espace de la conscience... C'est LA conscience en moi qui perçoit.
Les sorties dans l'Astral, c'est la conscience individuelle qui perçoit comme extérieur le contenu de la conscience globale, c'est la même illusion que la ré-incarnation.

C'est percevoir ce qui reste après la dissolution de la conscience individuelle, le monde des morts (formes-pensées) ce n'est pas la libération.

*Simplement soyez, tout le reste sera pris en charge pour vous.
Avant toute chose, soyez ce "je suis".
C'est seulement après l'avoir compris que vous pourrez le transcender.
C'est au-delà de la compréhension parce que ce n'est pas conceptuel.
Nisargadatta*

Le monde de l'Être n'est pas dans la Conscience.

Le mental ne peut pas comprendre cela (appréhender) car le mental (les pensées), n'existe pas hors de la conscience... et oui...

*Voir que comprendre consiste à prendre avec soi, penser c'est se saisir de quelque chose.
Poser son attention sur quelque chose.*

Et JE suis celui qui pose son attention.

Tant que je pose mon attention uniquement sur le contenu de la conscience, je ne peux saisir que des pensées, des concepts.

Je ne peux pas VOIR la Réalité au-delà.

C'est pour cela que l'on parle de SE RÉVEILLER !!!

Voir que j'existe avant le mental et que je peux tout à fait poser mon attention ailleurs. JE suis le témoin Absolu.

JE n'ai pas besoin du mental pour avoir conscience de moi.

L'Absolu prend forme pour s'individualiser.

Sinon, parler de libération n'aurait pas de sens.

L'Absolu n'a jamais été prisonnier, la conscience non plus, ce ne sont pas des «personnes» (par qui Cela sonne). Mais qu'il n'y ait personne au départ ne signifie pas qu'il ne doive y avoir personne à l'arrivée.

Quand je comprends le processus (automatique et impersonnel) et que je le dépasse, je suis libre.

Un individu est celui qui est non-divisé.

Il reconnaît tous les niveaux de son être et les maîtrise.

Il est UN. Heureux les simples en esprit...

Dieu a fait l'homme à son image...

*Si vous voulez avoir une ambition, que ce soit la plus haute, l'Absolu !
Nisargadatta*

Si je m'identifie au corps/mental, je suis dans le corps.

Je deviens ce à quoi je m'identifie.

Je deviens le corps. That's All...

Le corps n'est pas un problème, il n'empêche rien.

Si je sors des concepts, de l'identification, il devient un instrument pour m'exprimer, c'est le support de la conscience. Rien de plus.

La crucifixion est la représentation symbolique de la nécessité de sacrifier le monde humain pour accéder au divin.

Pour l'Être éveillé, le plan "physique" n'est qu'une mince pellicule à la surface du monde Réel...

Selon la science quantique, l'Univers est constitué d'énergie densifiée (qui est elle-même densification de la conscience), et toute la «matière» de l'Univers tient dans la paume d'une main.

CITATIONS CHOISIES de NISARGADATTA MAHARAJ

*La spiritualité, c'est comprendre le jeu de la conscience.
Découvrez la nature de cette illusion.
Découvrez qui vous êtes.*

CE QUE VOUS ÊTES

C'est seulement lorsque l'identité avec la seule conscience sera fermement établie que ce que je vous dis prendra sa pleine signification.

Du moment qu'il y a ouverture, cette connaissance produira ce qui a besoin de se produire. Ce qui est demandé n'est pas un certain calibre mental ou culturel mais le sens intuitif de la discrimination.

Vous êtes l'illimité.

L'illimité n'est pas perceptible aux sens.

En vous limitant à un corps, vous vous êtes exclu du potentiel illimité que vous êtes.

Il n'est pas question d'atteindre l'état suprême, vous êtes l'état suprême.

Parabrahman est votre état éternel, vous ne pouvez pas vous en souvenir parce que vous ne l'avez pas oublié.

Vous ne parlez que de ce qui est survenu après l'être. C'est avant que l'être soit apparu qu'il faut regarder.

"Je suis" est le plus grand adversaire et, en même temps, le plus puissant allié.

Allez à la case zéro concept.

Isvara, Dieu, ne sont que des noms de la conscience.

Cette réalité est au-delà des mots.

Quelle différence y a-t'il entre la lumière du soleil et le soleil ?

On ne peut voir les rayons de lumière eux-mêmes, ils ne sont réfléchis que quand ils frappent un objet. De la même manière, l'étant (je suis) forme l'obstacle sur lequel la conscience va frapper, se réfléchir et prendre conscience d'elle-même.

Voilà pourquoi le sentiment "je suis" est ressenti.

Mais sans ce sentiment "je suis", vous êtes quand même.

La lumière elle-même émane du soleil.

Etre un avec CELA, c'est la méditation.

Vous devez comprendre ce que vous êtes, ou ce que vous pourriez être quand il n'y a rien. Quand il n'y a rien, vous êtes toujours. Qu'est-ce que ce vous ?

Deux cas : tout est UN, et quand tout est, vous êtes aussi. Normal.

Mais quand rien n'est, comment puis-je être si ce n'est comme Absolu ?

Quand les qualités ne sont plus, il ne reste que l'être sans qualités, l'Absolu.

Votre être, permettez lui de se développer. Il est la toute puissance.

Ce qui est actuellement retenu dans la personnalité se libérera et deviendra manifesté, sans bornes.

Si vous aviez compris votre présence, votre être, vous jetteriez tout par dessus-bord.

"Je suis" est la racine des formes, l'illusion primordiale.

A la fin, cette lumière que vous êtes, cet être s'éteint et là... où allez-vous ?

C'est l'état de non-attention, le Parabrahman.

L'état attentif "Je suis" est absent.

Vous savez sans mots que vous êtes. Avant de percevoir quelque chose vous devez d'abord être.

*La nature de l'être est telle qu'il devient ce que vous en pensez.
Ne pensez jamais que vous êtes l'entité corps/esprit.
La conscience n'est pas cette entité.
L'être se sent être à cause de cette entité, mais l'être est partout.*

*JE - présence - descend par moi-même dans cette conscience au sein de laquelle je m'exprime. Il s'agit du noeud central, la structure même de la manifestation.
Retournez à l'état existant avant que la conscience ne se soit manifestée à vous.*

*Simplement soyez, tout le reste sera pris en charge pour vous.
C'est seulement après l'avoir compris que vous pourrez le transcender.*

LA CONSCIENCE

*La découverte des différents états n'est possible qu'à l'aide de "je suis".
Le jeu total de la conscience ne peut pas être saisi au niveau individuel.
L'individu est seulement une manifestation de la conscience.*

*Le corps n'est qu'un instrument permettant à la conscience de se manifester.
Fixez votre attention sur le moment présent.
Je suis est un présent continu.*

*Devenez Un avec votre conscience.
Elle seule est à même de vous révéler le processus conduisant à sa propre dissolution.*

*Vous n'êtes pas la conscience, mais il faut vous fondre en elle.
Vous devez vous fusionner en elle et ensuite la transcender.
Cette conscience, c'est tout ce que vous avez.
Essayez de voir clair en elle.
Quand la conscience comprend ce qu'elle est, est-ce que vous croyez qu'elle va se limiter au corps ? Lorsque la conscience perçoit l'ampleur de son pouvoir potentiel, "moi-mien" est dissous.*

*Après s'être stabilisé dans la conscience, on se met en position d'observer la conscience, et tout ce qui se passe en elle, pour comprendre.
La conscience est universelle.
Les capacités de la conscience sont extra-ordinaires.
Il faut la comprendre dans sa totalité.*

*La conscience est la première étape.
La conscience totale n'est pas la fin de la voie.
La conscience vous ouvre la porte pour aller au-delà de la conscience.
Le bonheur véritable (sans sa contrepartie, le malheur) ne peut-être que quand la conscience n'est plus.*

*Le premier aspect de la conscience est la conscience conceptuelle.
Et l'autre est la conscience transcendante, sans concepts.
Ce qui est partout et règne est sans concepts ni qualités.*

*Qui va découvrir l'apparition de l'état connaissant et la disparition de cet état ?
Pour connaître ces secrets, seule la conscience peut vous y conduire.
Votre conscience contient tout l'univers. C'est un processus continu.*

*La conscience doit connaître la conscience.
Lorsque vous résidez dans la conscience, vous comprenez la nature de la conscience.*

Ce que nous voyons est le monde manifesté apparu au sein de cette trace (individuelle) de conscience. Vous demeurez limité à un corps et une mémoire.

“Je suis” est le concept primordial, la seule chose importante est de bien comprendre qu’il s’agit d’un concept. C’est pendant que le concept “je suis” est là qu’il faut comprendre qu’il s’agit d’un concept. Une fois disparu, qui ou quoi peut chercher à savoir ?

*Vous êtes ce qu’est la qualité et l’intensité de votre pensée.
Votre réalisation se fera conformément à la signification que vous donnez à vos concepts ou aux produits de votre imagination.
Ne devenez pas client de vos concepts.*

*Ce monde de maya est une structure de concepts.
Vous êtes la source de tout.
Que vous êtes et que le monde est sont tous deux des concepts.
Même le fait que vous soyez éveillé est un concept.*

*Cette conscience d’où se lèvent les concepts est elle-même un concept (Je suis).
Et tant que cette conscience demeurera, tous les autres concepts continueront à s’élever.*

*C’est parce que vous vous pensez que vous pensez les autres et le monde.
En premier lieu, voyez la conception que vous avez de vous-même.
A cause de cette identification erronée, la conscience ne peut agir que dans les limites du corps/esprit.*

*Il ne faut pas stocker les mots, il faut en ressentir l’impact et les laisser aller.
Descendez dans le tube à essai et faites l’expérience.
Comprenez l’élément par quoi vous ressentez que vous êtes vivant.*

*Lorsque vous rejetterez tous les concepts, ce qui demeure est “ce qui est”.
Soyez tel que vous êtes.
Ce vous ultime ne peut jamais être perdu. Unissez vous à Cela.
Quoi que vous ayez perdu, ce ne sera jamais que des mots, des noms.
Les noms sont un joug, des menottes aux poignets.*

*Si vous vous fixez dans l’être, vos pensées diminueront constamment.
Méditer sur quelque chose est devenir cette chose.*

*Dans l’état le plus élevé, il n’y a plus aucune expérience mentale.
En abandonnant le Soi, vous devenez Cela.*

*La signification dernière de toute cette sadhana est vous.
Je suis le support. Je ne suis pas la cause.
Quand “je suis” est là, vous avez dans cette conscience de nombreuses expériences,
mais “je suis” et l’Absolu ne sont pas deux.
“Je suis” apparaît au sein de l’Absolu.*

*Le premier stade est de transcender les sens du corps/intellect.
Ensuite transcender la conscience.
La conscience est transcendée quand la conscience connaît et comprend la conscience.*

LA NAISSANCE DE L’ÊTRE

Quand il existe une claire compréhension de la nature et de la fonction de la conscience, cette compréhension n’a plus besoin de conscience, parce que cette compréhension devient ce qui connaît la conscience.

Lorsque vous savez qui vous êtes, c'est comme si soudain, vous vous étiez découvert vous-même. Néanmoins, tout du long, vous étiez là...

En donnant votre identité, vous recevez Brahman, et quand vous donnez Brahman, vous recevez Parabrahman.

Le Parabrahman ne fait pas l'expérience de cette chaleur "je suis".

Si vous comprenez, cette énigme sera pour vous résolue.

Une fois cela compris et transcendé, les mots ne servent plus à rien.

Vous ferez l'expérience de beaucoup de choses, mais tout cela aura simplement surgi de vous-même. Et finalement, toutes ces expressions fusionneront en vous.

Il faut posséder de la patience, développer la capacité d'attendre et de voir.

Au stade ultime, tout fusionne dans le Soi.

Ce n'est pas le darshan lui-même qui compte, mais votre Foi dans le darshan.

Cet état dispose de multiples pouvoirs. C'est un simple pas franchi.

Ce stade est rempli de tentations.

Quand vous êtes pure êtreté, qu'il n'y a plus de mots, alors vous êtes puissant.

Mais il faut abandonner ces pouvoirs. Refusez de les posséder.

AU-DELÀ DE LA CONSCIENCE

Comment la conscience peut-elle vous donner le savoir sur cet état qui est avant la conscience?

Tout ce qu'on ressent ou pense est dans la conscience et n'est pas réel.

Sentir sa propre présence, c'est déjà de la cognition.

L'univers est contenu dans la conscience et le corps physique, lui aussi, n'est qu'une apparition dans la conscience.

Pour moi, tout est spontané.

Une fois stabilisé dans la seule conscience, tout autre événement se produit automatiquement. Stabilisé, vous vous répandez dans la manifestation.

Ce principe de conscience et ce corps demeurent disponibles, ils restent associés au domaine des émotions. Aucune idée d'entité, aucune identification.

La conscience est utilisée uniquement pour les autres.

Lorsque vous aurez compris ce principe "enfant ignorant", l'être sans rien de surajouté, vous ne serez plus à court de quoi que ce soit, qu'il s'agisse de votre démarche spirituelle ou de vos affaires.

Ce n'est que lorsque vous serez stabilisé dans la conscience qu'il vous sera possible de connaître cette conscience de la petite enfance. C'est l'unique moyen.

Cet état précédent votre naissance est au-delà du sommeil profond.

C'est un état complet. La servitude est imaginaire.

La prise de conscience est cet état où la conscience s'enfonce en elle-même au lieu de se projeter. Quand le "je" s'affaisse, il ne reste plus que la prise de conscience directe.

La source et la fin sont un même point, une fois intégré, vous êtes libéré de ce point. Restez tranquille. Krishna a été à partir de rien.

La connaissance "je suis" doit retourner à sa source.

Dans certains cas, elle peut atteindre l'espace, et très souvent elle s'arrête là.

Très rarement, elle remonte à sa vraie source. Au-delà de tout conditionnement.

Je suis pleinement établi dans cet état non-né tout en continuant à faire l'expérience de la multiplicité, mais elle ne peut pas agir sur moi.

Je n'ai aucune image de moi-même.

L'être est là, la conscience est là, le monde est là.

Les visiteurs, seule la présence consciente est ressentie.

Il n'y a plus que la conscience pure qui s'exprime spontanément.

Le résultat, c'est une liberté sans entraves.

Je n'ai pas peur, donc je n'ai pas besoin d'agir. La peur ne signifie rien pour moi.

Ma résidence n'est plus dans ce monde d'ici-bas.

Elle est dans une autre sphère plus subtile, dans l'espace.

Lorsqu'on a sommeil, très sommeil, on ne veut rien d'autre que s'abandonner à ce sommeil.

A la fin du corps, il y a également un moment d'extase.

C'est ce point précis, ce dernier moment du connu.

Pour celui qui a appréhendé cela, il n'est plus question de naissance ou de mort.

LE RÉEL

L'homogène comprend les projections de l'esprit, mais les projections de l'esprit ne peuvent pas comprendre l'homogène, l'immuable.

Vous devez comprendre que la Vérité ne change pas.

On ne peut pas faire l'expérience de la Vérité, de l'Éternel.

La vérité dépasse toutes possibilités d'expression.

Je suis un état bien au-delà de l'expérience.

Sur mon état véritable s'est formée une minuscule ondulation, "je suis".

"Je suis" va et vient à la surface de ma vraie nature.

Quel que soit le genre de vie que vous vivez, vous entretenez un concept, rien d'autre. C'est comme lorsqu'on démolit une maison, une fois les murs détruits, l'espace seul demeure.

Le potentiel de stabilisation de la conscience dans l'Absolu est si grand qu'il vous est impossible même d'imaginer à quoi cela peut correspondre.

Dans cet état, vous observez à la fois conscience et non-conscience.

Mais l'instrument psycho-somatique est toujours disponible.

Dans un hall immense, il y a une porte. Et dans la porte, un petit judas pour regarder à l'extérieur. Ce judas est la conscience. Vous l'utilisez mais vous demeurez à l'intérieur.

L'éternité n'a ni naissance, ni mort.

Seul un état transitoire peut avoir un commencement et une fin.

Même quand la conscience s'en va, vous vous maintenez.

Le concept "naissance, vie, mort" n'est autre que le temps, la durée.

L'intellect est impuissant à appréhender cela.

VIVRE AU QUOTIDIEN

*Je ne demande jamais rien à personne.
Tout ce que je peux souhaiter, je veux l'obtenir de mon être.
C'est à partir de "je suis" que j'obtiens ce dont j'ai besoin.*

*Sa Majesté l'Empereur s'est endormi, cela ne signifie pas qu'il soit mort !
On observe, il n'y a rien à faire.
C'est la liberté totale pour celui qui ne s'identifie pas au corps.
La conscience est partout dans le corps.
Laissez la conscience faire ce qu'il faut faire.*

Imprégné de cette connaissance, malgré les multiples difficultés du monde, aucun mal ne vous affectera. Le monde et toutes les transactions du monde. Assistez simplement à tout cela.

*Ceux qui ont cette intuition perdent tout intérêt aux affaires de ce monde.
Ce qu'ils ont perdu, ils l'ont perdu en tant qu'individu ordinaire, mais ce qu'ils ont gagné est royal. Ils ne le veulent même pas et pourtant tout leur est offert.
Ceux qui ont saisi ne demandent plus rien et tout leur est donné.*

L'INDIVIDUATION

*Ce qui est né pourrait-il être autre chose que ce qui habite le corps en le rendant conscient ?
Considérez votre corps comme un visiteur.
Le visiteur révèle le sentiment de présence "je suis"
Vous devez connaître très clairement votre position d'hôte tant que le visiteur est là.
Ce qu'est la nature exacte de l'hôte après le départ de l'invité doit être su alors qu'il est encore là. Comprenez-vous ?*

*Au moment de la mort, le "je suis" recule, mais c'est parce qu'il se dirige vers l'Absolu, l'immortalité. L'immortalité est au-delà du temps et de l'espace.
Je demeure immuable au travers des créations et des dissolutions de l'univers.*

*La conscience s'est manifestée sous la forme du Christ ou de Krishna.
Ils avaient une personnalité, mais ils ont été identifiés à Dieu parce qu'ils s'étaient stabilisés dans la conscience.*

*Il vous faut arriver à votre identité, à cet état qui a précédé les mots.
Cette conscience, ce par quoi tout est, est elle-même la réflexion de "Cela-qui-est".*

*Un état sans pensées est un état-espace.
Je suis témoin de la présence de cet état sans pensées qui est le Soi («je suis», l'être).
Le temps à disparu et l'espace et l'être sont là.
Chacun en tant que «je» doit découvrir ce qu'est ce je.*

*Vous devez être, ce n'est qu'à partir de ce moment que la quête commence.
Abandonnez tout le reste.*

*La grâce signifie totale unicité, aucune fragmentation.
La rencontre de ces trois entités : corps, force vitale et cette trace d'être est une très rare et précieuse opportunité.
Ce n'est qu'avec cela qu'il est possible d'atteindre l'Absolu et de s'y fixer.
Expérimentation, expérimentateur et expérimenté, tout cela est Un.
Avant d'être complètement éliminé, vous avez tout intérêt à quitter cet endroit.*

*Il faut bien comprendre ce qu'est la conscience, elle vient de la matière.
La conscience est au centre de l'entité corps/esprit.*

*Le principe dynamique est votre être vrai.
Vous n'êtes pas le corps/esprit mais la conscience qui y réside.
Quand vous réalisez la connaissance du Soi, alors le Soi est libéré.
Le pas principal est d'établir une identité solide dans le principe de la conscience
dynamique du manifesté. Avec quelle identité voulez-vous quitter cette vie ?*

LA CONNAISSANCE

*Le point de vue ultime est qu'il n'y a rien à comprendre.
Comprendre est une complaisance envers les acrobaties de la pensée.
Tous ces éléments spirituels sont dans l'illusoire.
Toutes vos activités matérielles et spirituelles appartiennent à cette illusion.*

*Les visions ne sont que des phénomènes chimiques qui font partie de la conscience.
La connaissance spirituelle n'est pas quelque chose qui s'étudie.
Elle vient de l'écoute, de l'ouverture.
Quand celui qui écoute entend, il accepte, quelque chose se déclenche en lui.*

*Vous êtes bloqué par vos propres concepts, vos structures mentales.
Vous êtes à la fois la question et la réponse.
Toutes vos questions sont le résultat de l'identification de votre être avec votre
corps/esprit.*

*Quoi que vous ayez pu comprendre, vous ne l'êtes pas.
Ce sont des concepts. Vous n'êtes pas ce que vous savez, vous êtes celui qui sait.*

*La conscience peut vous quitter à tout moment.
Vos connaissances ne serviront à rien car elles s'effectuent à l'intérieur d'un rêve.
Un second concept annule le premier. C'est là un des attributs du souffle vital.*

*La conscience doit connaître la conscience débarrassée du sensoriel.
Vos concepts obstruent le chemin.
La sphère intellectuelle n'est pas à même de recevoir cette connaissance.*

*Tous recherchent un objet à tenir dans leurs mains.
Mais ce que vous êtes ne peut pas être observé, vous ne pouvez pas le savoir.
Connaître le Soi, être dans le Soi, n'est pas du domaine de l'intellect.
Vous devez "être ça", et en rester là, ne plus en bouger.*

*Vous savez que vous êtes.
Comment et pourquoi le savez vous ? C'est seulement cela dont je parle.
Une fois jeté tous les concept, y compris "je suis", ce que vous êtes est grand ouvert.
La spiritualité est largement ouverte et, en même temps, elle est un mystère.*

*Quoi que je vous dise, entendez le et abandonnez le.
C'est ce par quoi vous avez saisi qui compte.
Il est toujours là, c'est l'état premier, mais il est au-delà de la connaissance.
Observez la montée des concepts et ensuite, leur disparition.*

*C'est au-delà de la compréhension parce que ce n'est pas conceptuel.
Vous est-il nécessaire de penser que vous êtes ?
Vous savez que vous êtes.*

*Ce que vous êtes, vous l'êtes sans modifications.
Abandonnez vous et tout vous sera révélé.
Vous ne pouvez pas le savoir ou le comprendre, vous devez devenir Cela.
Parce que vous êtes, l'univers est.*

*La grâce du Guru est toujours présente.
C'est la réceptivité qui doit être là pour pouvoir accepter la grâce.
Et n'est-ce pas là un nouveau concept ?
Le concept même est un risque.*

*Tout ce qui est connu est connu par la conscience, dans le domaine de la conscience.
Quand je sais que cette connaissance c'est moi, qu'est-ce que vous voulez que j'attrape à l'extérieur ?*

*Ne vous adressez jamais qu'à l'être.
C'est de la question que vient la réponse.
Chaque question est reliée à sa réponse, elle pousse au pied de la question.
Lorsque se pose un problème, vous prenez un livre.
Pourquoi ne pas chercher en vous-même et découvrir ce que vous êtes ?*

*L'observateur lui-même change.
Ce qui est observé amène un changement dans l'observateur et, sans ce changement en lui, l'observateur ne pourrait rien observer (pas de perception).
La conscience est à la fois la chose qui connaît, la cognition et l'objet de connaissance.*

*Vous ne pouvez posséder la connaissance, vous l'êtes.
La connaissance que l'on peut posséder est un ramassis d'ignorance.
Vous n'avez besoin de connaissances qu'aussi longtemps que l'ignorance existe.*

*C'est un mystère seulement pour l'ignorant.
Pour qui ne s'identifie pas au corps, il n'y a plus de mystère.
Vous devez forcément être là avant de voir ou de percevoir quoi que ce soit.
C'est pourtant simple.*

*Ce n'est pas l'intellect qui sait.
Vous êtes avant l'intellect. C'est parce que vous êtes là que l'intellect peut fonctionner.*

*Démolissez tous ces concepts.
Toute ambition, tout espoir, tout désir, tout effort est relié à une identité et tant qu'une identité subsiste, la vérité ne peut pas être perçue.*

*Mon Guru voulait que je fusionne.
C'est ainsi, et pas par des ratiocinations mentales, que j'ai réalisé la connaissance.
Le savoir que je dispense ne fait que dissiper l'ignorance.
Il ne rajoute rien. Un jnani ne fonctionne pas à partir d'un concept (je).*

*Toute observation ne peut se produire que dans la dualité.
Il faut qu'il y ait un sujet et un objet.
Ils ne sont que les deux extrémités d'une même chose.*

*Il n'y a pas de cause à effet.
Ce qui est à trouver est ce que vous êtes, et à le trouver par vous-même.
Le Non-Manifesté existe réellement.
Mais cette conscience manifestée apparaît et disparaît.
Il n'y a aucune loi de cause à effet.
C'est bien parce qu'il n'y a pas de choix que tout est spontané.*

*Vous vous accrochez à ce que vous entendez ici, vous n'essayez pas de le devenir.
Vous aimez la connaissance en tant que concept.*

*Ressentir que l'on est associé au monde est un concept.
Avoir envie de s'enfuir est un autre concept.
Vous ne pourrez jamais rien obtenir.
La connaissance de ce que vous êtes est déjà là. Comprenez cela.
Penser même pouvoir atteindre la vérité ou croire posséder la connaissance demeurent
des concepts. Ce qui est, avant la connaissance, Cela est la Vérité.*

LE MONDE

*Vous êtes conscient de votre présence et du monde extérieur mais ce ne sont pas deux
choses distinctes. Le monde ne peut pas exister si ce mécanisme psycho-somatique n'est
pas présent. "je suis" a besoin d'un corps pour pouvoir se manifester.*

*Quel que puisse être le monde visible et tangible, il devra se dissoudre dans le rien.
Mais ce rien demeure néanmoins un état et, lui aussi, finira par se fondre dans l'Absolu.
Il s'agit simplement de comprendre, il n'y a pas lieu d'intervenir.
Cette identification au corps une fois perdue, faites ce que vous voulez.*

*La conscience dans le corps demeure intouchable. Vous pouvez la souiller
conceptuellement, mais de par sa nature, elle est très pure.
Le souffle vital est aussi très pur, mais l'être est encore plus pur.
L'ayant vu, vivez votre vie dans le monde au mieux de vos capacités.*

*Ce qui rend ma tâche difficile, c'est que vous acceptez tout ce qui vous entoure en tant
que réalité. Tout ce qui est sensoriellement vu et interprété par l'intellect n'est qu'une
apparence dans la conscience.*

*Tout ce qui est soumis au temps est illusoire parce que le temps lui-même est un
concept. Celui qui a vraiment compris observe tout simplement.
Toute cette tragi-comédie du monde relève de l'intellect.*

*La matière est une forme d'être que vous n'avez pas comprise.
Le monde n'est qu'une image de votre propre conscience.
Le Soi est le Monde. C'est parce que vous êtes que votre monde est.*

*Toutes les expériences ne peuvent déboucher que sur la souffrance pour ceux qui n'ont
pas découvert qui ils sont. Les expériences ne sont qu'un mouvement au sein de la
conscience.*

*La conscience ne peut pas être séparée du monde parce qu'ils sont une même chose :
maya. J'en suis témoin.*

*Quelles que soient les situations, acceptez les.
La somme totale de tout ceci est 0, illusion.
La dualité est la base de la manifestation.
Nous sommes dans la principauté de Maya.
Cette Maya n'opère pas toute seule, nous sommes associés.*

*Si le monde était réel, il pourrait exister des moyens, un traitement. Rien ne s'arrêtera.
Le processus de création de millions de corps est déjà en train de se dérouler dans
l'espace.*

*“je suis” explose devenant êtreté et l’ensemble de l’univers perceptible est suscité.
“je suis” donne naissance à l’imparfait et a pour conséquence la douleur, le désespoir
etc... et l’installation dans un corps/intellect.
Bonheur et malheur sont toujours associés.*

*Les choses changent continuellement.
Il s’agit de la qualité d’expression correspondant à votre identification au corps/intellect.
Tous ces corps et ces visages jouent la pièce.
Vous êtes la conscience hors de laquelle surgissent les mots que vous écoutez.*

*Vous devez poursuivre un grand nombre d’activités pour parvenir à satisfaire les
concepts qui se sont dressés en vous.
Quelle est la valeur de toutes ces activités des êtres humains ?
Le plaisir vient seulement quand vous vous oubliez.
Dans le sommeil profond, vous n’êtes plus là pour vous-même, quelle joie.*

*Les expériences ne sont que des apparitions à l’intérieur de la conscience.
Personne n’est esclave et par conséquent, il n’est pas question de libération.
La totalité de la manifestation est le rejeton d’un femme stérile.*

*Je ne fournirai pas de solution à vos problèmes de famille,
je vous dis que ce monde n’est pas.
Au lieu d’écouter ce que je vous dis, vous jouez avec vos concepts... contre moi !*

*Tout ce que vous pouvez penser à propos de cet Absolu sera conceptuel jusqu’à ce que la
conscience soit effacée et que nous soyons tous dans cet état Absolu.*

(Sri Aurobindo & Mère : la Vie divine)

LE KARMA

*Il existe une mémoire qui est celle de l’ensemble de la manifestation, mais aucune de
l’activité d’un individu.
L’intellect est l’expression de la conscience.
Renaissance, réincarnation, tout cela n’est que concepts.
Ces concepts vont se mettre à exister car c’est à partir de concepts que sont créées les
formes. Mais elles demeurent néanmoins des concepts.*

*Dans chaque forme, les pensées, les mots, les actes dépendent non seulement du
conditionnement subi depuis son apparition mais aussi du conditionnement antérieur, au
moment de la conception. La conscience était latente dans cette naissance chimique.*

*Vos pensées se déroulent en accord avec les émotions ressenties depuis la petite
enfance. Une personne ordinaire suit le flux des mots.*

*Que l’on soit un “jnani” ou un ignorant, la nutrition, l’assimilation, le comportement etc...
se produisent en accord avec la signification des mots qui habitent votre tête.*

*Le dernier pas consiste à passer de l’être au non-être.
Quelles que soient les accumulations des millions de naissances antérieures, elles se
désintègreront à ce point.*

La SOPHROLOGIE / la RELAXATION

Tout de suite, précisons que A. Caycédo qui a inventé la Sophrologie s'est inspiré des philosophies & techniques orientales, et donc du Yoga dont il a extrait l'essence de ce qui pouvait convenir à l'homme moderne.

La sophrologie part d'un état de relaxation, permettant une prise de recul et une vision plus claire des choses. Cela permet d'accéder à des informations d'habitudes inconscientes parce que trop subtiles pour être perçues dans l'état de conscience ordinaire.

A partir de là, il est plus facile de lâcher-prise sur certains comportements. La relaxation installe le lâcher-prise dans la mesure où elle libère les énergies emprisonnées dans les schémas inconscients. Cela s'installe dans la vie quotidienne de façon naturelle, en douceur.

Une séance dure en moyenne 1h. Parfois jusqu'à 2h si on fait un travail d'exploration...

Comment ça marche...

Le fait d'intérioriser l'attention, de se détendre, amène le calme mental. Un dégagement de l'être s'opère alors de façon naturelle. *C'est le fait de se poser qui permet cela.*

A partir de là, une réorganisation prend place, dans le respect de votre dynamique interne, en toute conscience. Il ne s'agit pas de devenir quelqu'un d'autre, il s'agit de :

- permettre une transformation de vos programmations.
- renforcer progressivement la qualité de votre présence.

*L'état naturel du corps est la détente.
L'état naturel de la conscience est la clarté.*

Nous allons écouter ce qui est là. Vous n'êtes pas vos émotions, vos sensations, vos pensées, vous êtes celui ou celle qui les perçoit. *Vous êtes la seule personne qui peut explorer et transformer le contenu de votre conscience.* Vous allez apprendre à amorcer un processus où chaque émotion et chaque tension rencontrée et transformée va devenir un moyen de libération.

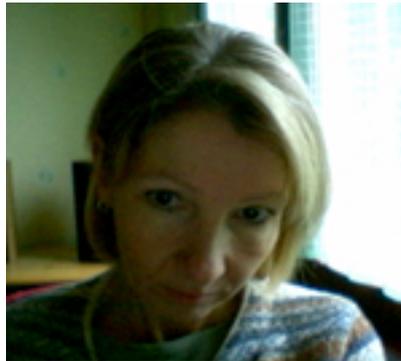
*La solution se trouve juste au coeur de vos problèmes...
Le problème DEVIENT la solution.*

La Présence calme et attentive est la clé. Pas de contrôle, ni de répression, mais laisser se manifester les tensions (physiques ou psychiques) et les émotions pour :

- apprendre à les dépasser au lieu de les entretenir,
- apprendre à ressentir au lieu de ré-agir,
- libérer l'énergie au lieu d'alimenter les programmes.

La seule chose que vous ayez à craindre, c'est la peur...

Votre force est dans votre tranquillité : pouvoir ressentir, rester présent(e). *Vous êtes ce dont vous avez besoin. Rien à faire... Apprendre à ÊTRE.*



Mon parcours :

- Praticienne de Shiatsu – P. Lefebvre
- Hatha Yoga – CILY
- Ecole Tantrique du Cachemire :
André RIEHL – CEFYTSO : Yoga Nidra – Prise de conscience du corps
Eric BARET : Approche non-duelle – lâcher-prise, écoute et acceptation de soi
- Sophrologie d'Assistance et Supérieure – Ecole A. DAPREY
- Guérison Reconnective – Dr E. PEARL
- Etats Non Ordinaires de Conscience – CEH Strasbourg
- Clarification du passé – La Voie Directe – Cl. Portais
- Final Dialogue (Non-Dualité) – Wolfgang Bernard
- Enseignement de Nisargadatta

En annexe :

- Médecine chinoise & Shiatsu
- Médecines parallèles
- Décodage biologique, Psychogénéalogie, Constellations familiales
- Travaux de C.G.Jung, de S. Grof
- Travaux de M.Erickson & E.Rossi
- Approches psycho-corporelles & Hatha Yoga
- Travaux de Mère & Sri Aurobindo
- Krishnamurti – Ramana Maharshi
- Osho, Lee Lozowick, Barry Long
- Esprit des Arts Martiaux : V.Stevanovitch & I.Tsuda
- Science Quantique
- Stephen Wolinsky : Psychologie Quantique
- Traditions non-duelles : Tao, Bouddhisme Zen, Théravada, Tibétain, Advaita
- Eveillés contemporains : Eckhart Tolle, Bernard, Thierry Vissac etc...

Mon site internet :

<http://www.investirsursoi.com>

Consultations & Sessions Individuelles

*Les sessions individuelles se déroulent toute l'année (ou presque).
Elles permettent un travail plus personnalisé donc plus efficace.
Les difficultés financières peuvent être étudiées.*

Me contacter pour prendre date...

investirsursoi@wanadoo.fr

On Line

*Parce que c'est au quotidien que vous voyez où vous en êtes vraiment,
c'est dans la vie de tous les jours qu'il vous faut conquérir votre liberté.*

Ne plus investir dans l'éphémère, c'est investir sur VOUS.

- *Un accompagnement en temps réel est nécessaire.*
- *Internet le permet.*

Stages – Entretiens "Se libérer des Programmes"

*Les stages collectifs sont au minimum de 2 jours
Les entretiens ont lieu le soir lors des stages et sessions*

Déplacement à partir de 10 personnes

Voyages "A la découverte de Soi"

Je vous propose de m'accompagner lors d'un de mes déplacements

- *d'associer le tourisme intelligent et l'aventure intérieure*
- *avec un guide connaissant bien les lieux*
- *pour le plaisir de l'exploration, de la rencontre.*

En préparation... me contacter si vous êtes intéressé(e).

- *Principaux lieux bouddhistes*
- *Népal*
- *Inde du Sud*
- *Thaïlande*

Table des Matières

Introduction	P. 4
Pourquoi ce livre ?	P. 5
Une Transmission authentique	P. 7
Non-Dualité & Tantra du Cachemire	P. 7
Vivre Libre c'est possible	P. 8
Situons rapidement le problème...	
Les Programmes	P. 10
Se libérer des Programmes	P. 14
Approfondissons	
La Réalité	P. 16
Le fonctionnement de l'illusion	P. 24
L'autre piège : BIEN RÊVER	P. 28
Vous Réveiller	P. 29
Le Faux-Moi	P. 32
La Souffrance, PORTE vers le RÉEL	P. 34
En Résumé	P. 37
Le Mental – La Compréhension Les Pensées – Les Perceptions	P. 39
Le Mental c'est ça !!!	P. 42
Petit Lexique du Quotidien	P. 43
Le Karma	P. 51
No Man's Land	P. 53
Un peu de Métaphysique	P. 54
Citations choisies de Nisargadatta Maharaj	P. 56
La Sophrologie, la Relaxation	P. 66
Mon parcours	P. 67
Infos Pratiques	P. 68