



Cultiver le silence intérieur.

- Par TWOROWSKI Sébastien -

Avant propos.

J'ai écrit ce livre pour me rappeler surtout des messages que la vie m'a envoyés. Si je ne les avais pas écrits, j'en aurais oublié davantage. Ils ont été de magnifiques moments de connexion et d'enseignement.

La vie nous parle tout le temps, savoir l'écouter demande de développer une présence et un silence intérieur particulier. Régulièrement, un enseignement m'est envoyé et j'en ai noté ici quelques-uns. Ces messages sont précieux et je souhaitais les écrire afin de pouvoir y revenir en période de doute.

Pourquoi garder de tels messages pour "moi" seulement ?

Je suis donc très heureux que la vie utilise ce corps-ci pour vous faire passer son message.

J'espère que ce petit livre vous sera utile et pourra vous aider à avancer sur le chemin de la vie.

J'espère également qu'il sera pour vous un support, comme il l'est pour moi.

Puissiez-vous réaliser votre vraie nature.

Sèhb.

Premier écrit le lundi 11 juillet 2016.

Quand j'ai commencé la méditation, j'ai rapidement développé un très fort désir de réalisation spirituelle, comme une grâce divine qui me serait révélée suite à des efforts dans la pratique.

Cette pratique s'est tout de suite transformée en routine quotidienne et ce, à tel point que mon désir de réalisation est devenu obsessionnel. Tout devient une occasion de mettre en pratique les enseignements. C'est un bon point si on veut, sauf pour le côté obsessionnel.

Quand le mental se met à développer une attente, alors on s'y attache. Si cette attente devient obsessionnelle, ce désir de libération devient un poids qui nous entraîne à l'opposé de l'objectif souhaité en pratiquant la méditation.

L'enfance est la période la plus favorable pour l'initiation à la méditation, et de toute façon avant l'adolescence, quand le poids des habitudes n'est pas encore trop fort.

Plus tard, la méditation apportera une aide pour se débarrasser de nombreuses habitudes. Par contre, les plus solidement implantées seront difficiles à écarter. Il peut alors se produire des pensées négatives et même un effet de désespoir, « c'est trop dur », impossible d'y arriver...

Bien entendu, l'assiduité et la persévérance dans la pratique sont des facteurs importants de la progression sur le chemin, mais il faut garder en tête que c'est un processus long et patient.

Certaines habitudes comme le sexe peuvent avoir tendance à diminuer naturellement avec l'âge, alors qu'à un autre âge, cette même habitude peut devenir une difficulté dans l'évolution et, du coup, favoriser l'abandon.

Travaillez sur ce que vous pouvez. Allez un peu plus profondément, mais sans forcer. Placer ses ambitions à un niveau trop élevé sur une période trop courte, conduit à un sentiment de frustration stérile qui génère des tensions internes, inverses au sentiment de bien-être et de paix recherchés.

Gardez en tête et au cœur vos aspirations les plus profondes, mais évitez la frustration en voulant aller trop vite. L'idéal serait de pouvoir méditer avec une telle foi, qu'il n'y aurait plus d'attente de quoique ce soit, l'esprit libre de toute attente.

Le Un est dans le Tout et le Tout est dans le Un.

Garder ça au cœur, à chaque instant, aidera à libérer/alléger l'esprit. Tout ce que nous cherchons intérieurement est déjà présent, l'a toujours été et le sera toujours.

Quand on a le sentiment d'être « déconnecté », en réalité nous ne le sommes pas. Notre mental est simplement trop agité... à tel point qu'il prend le dessus.

Jamais, à aucun moment et quoique vous fassiez, vous n'êtes véritablement déconnecté. Il n'existe rien d'autre que le Un. Chaque perception n'est qu'une manifestation du Un. Comment le Un pourrait se déconnecter de lui-même? Pour se déconnecter, il faudrait une pluralité mais... le Un est dans le Tout et le Tout est dans le Un. La séparation n'est que mentale. Vous êtes le créateur de votre monde intérieur et c'est la raison pour laquelle il n'y a d'autre endroit où chercher la vérité qu'à l'intérieur. Si le Un est dans le Tout et que le Tout est dans le Un alors, vous êtes le Un.

Les enfants du Divin. « The children of Thee, the children of God... ». On retrouve ces mots dans toutes les écritures. Cette image me parle et je la retrouve en regardant une chatte avec ses chatons. Les petits jouent, se battent, tombent, expérimentent et se relèvent. La maman chat reste attentive à tout ce qui se passe mais n'intervient qu'en cas de réelle nécessité. Selon ce corps-ci, la vie se comporte avec nous comme le ferait une maman chat. Nous expérimentons, nous jouons, nous nous prenons même au sérieux parfois et croyons gérer « nos vies » mais pourtant, quand il s'agit de respirer, de cligner des yeux, de digérer, de faire battre le cœur à la bonne vitesse selon la situation... là, quelque chose bien supérieur à notre volonté s'en charge. Quand on arrive vraiment tout en bas, que nous sommes bloqués dans notre vie mentale, quelque chose prend le relais et se charge de reprendre le contrôle, se charge de nous faire rebondir ou prendre conscience des choses

et de nous aider, nous remettre sur le chemin. Le reste du temps, tant qu'il n'y a pas de réelle nécessité, la vie se contente d'être là, de nous regarder nous dépatouiller et essayer de comprendre au travers de notre ego. Cette force de vie, ce témoin silencieux, c'est ça, c'est vous. Celui qui a toujours été et sera toujours, sans début ni fin.

En tant que chercheurs spirituels, nous passons notre temps à chercher la grâce divine, alors que si nous n'étions pas en train de fonctionner au travers du mental, nous réaliserions que tout ce qu'il y a EST le Divin.

Le bras ne fait-il pas partie entière du corps ? Qu'en est-il des poils sur ce même bras ? La vague ne fait-elle pas entièrement partie de l'océan ? N'est-ce pas la même lune qui se reflète dans des milliers de flaques après la pluie ? Rien ne nous sépare du Divin, si ce n'est nos conceptions mentales. La vague que l'on peut voir à la surface de l'océan est née de l'océan et du vent. Quand elle arrive au rivage, meurt-elle ? Bien-sûr que non. Elle retourne à sa source, l'océan, qu'elle n'avait jamais quitté en fait. La vague n'aurait pu exister sans la présence constante de l'océan. En y regardant bien, la vague n'est jamais née et n'est jamais morte. Elle n'est autre que l'océan. Seule la forme semble différente. Il en est de-même pour le bracelet ou la boucle d'oreille en or... seule l'apparence diffère, mais au fond, ça reste de l'or.

L'homme est le Divin ;
La pierre est le Divin ;
L'air est le Divin ;
L'eau est le Divin.

A AUCUN MOMENT nous ne pouvons être séparés du Divin. Tout simplement, nous ne pouvons pas être sans la présence constante du Divin.

Cet état physique où il semble que le corps soit endormi, mais pourtant nous sommes bien présents... La respiration est très lente, presque arrêtée. Le mental au repos, l'esprit clair.

Quand j'étais adolescent il m'arrivait régulièrement, le soir, de pouvoir me regarder allongé dans mon lit comme si je flottais au niveau du plafond. J'aimais particulièrement ces moments de grand calme. Puis, en grandissant, ça a cessé.

La petite chouette dans le grand arbre, c'est Toi. Ce magnifique arbre là aussi, c'est Toi. Cette plante qui grimpe le long du grillage, c'est Toi. Cet ami sur lequel je peux toujours compter... C'est Toi.

Que cet ego se dissolve afin de disparaître, tout en étant toujours là, mais partie entière de Toi. Plus qu'une union (yoga), une fusion où il est impossible de distinguer deux entités. Plus d'intérieur ou d'extérieur. Plus de toi, moi. Plus de Dieu. Plus rien et tout à la fois. Tel est l'accomplissement ultime. Le seul qui ait un sens. Telle est ma mission.

Le silence (Mauna). Tout le reste n'est que création mentale. Il est souvent conseillé de fixer son attention sur la respiration afin de calmer le mental, car le corps est là tant que le souffle l'est aussi. Différentes techniques sont enseignées pour revenir au silence et prendre de la distance avec les histoires du mental. Mon expérience me dit que toutes ces techniques sont, dans un premier temps, une aide mais deviennent rapidement des ancrages qui, si elles ne sont pas abandonnées, se transforment en poids impossibles à traîner et nous bloquent sur notre avancée. Osho est bien d'autres parlent de désapprendre. Calmer le corps de telle manière que l'on puisse l'oublier. Se détacher du mental afin que l'on puisse ne plus faire cas de toutes ces histoires incroyables. Laisser place à la conscience du silence et du calme sans en faire une histoire. La simple présence au silence et le souffle s'arrête alors quasiment.

Tout ce que les sens peuvent percevoir, tend à se révéler comme un message disant : « hey, regarde... Je suis là aussi ». Sans ce rappel constant, le mental s'impose. Ce monde physique existe bien... mais seulement à un certain niveau. Il ne représente qu'une toute petite partie et n'a d'impact que lorsque qu'on fonctionne à son niveau de conscience. Au-delà, les rapports changent, car les perceptions semblent ne plus passer uniquement au travers des sens. Le corps n'est plus la limite et quelque chose qu'il est impossible de rattacher à une forme physique quelconque prend le relais. Ces expériences me rappellent les témoignages de personnes ayant vécu une expérience de mort imminente.

Vous êtes le père, la mère le matin, dans la journée vous êtes plombier, musicien ou encore restaurateur et puis le soir vous êtes encore occupé(e)s à autre chose. Ce ne sont que des étapes d'un voyage. Quand vous êtes dans votre rôle de parent, êtes-vous quelqu'un d'autre que lorsque vous êtes au travail ? De la même manière, êtes-vous quelqu'un d'autre que l'enfant que vous étiez autrefois ? Les étapes changent, l'activité change, les apparences changent mais le Soi ne change pas.

Ecoutez toujours votre cœur. La tête peut dire ce qu'elle veut, le cœur sait. Quand votre mental vous dit de faire quelque chose et que, dans votre cœur, vous ne sentez pas de gêne alors vous pouvez poursuivre dans ce sens. Si, au contraire, votre cœur vient à vous dire le contraire, mieux vaut reconsidérer ce projet. Quand vous faites quelque chose et qu'à chaque fois vous ressentez cette petite gêne dans le cœur, mieux vaut s'arrêter de vous-même car sinon la vie aura tôt fait de vous faire arrêter d'une façon ou d'une autre. La tête pense, le cœur sait.

L'eau, qu'elle soit boueuse, salée ou mélangée à quoique ce soit, quand elle s'évapore retourne à son état originel, celui qu'elle n'avait finalement jamais quitté : l'état de pureté. Son aspect sale n'était qu'un aspect, un état d'association à autre chose. L'eau boueuse ne saurait exister sans eau pure mélangée à de la terre. Quand elle s'évapore, la terre reste et l'eau a toujours été pure. Il en va de-même pour l'Être humain.

La lune sera toujours belle et cela, peu importe d'où je la regarde. Le décor peut changer mais en aucun cas la lune en est affectée.

L'utilisation du Mala est une méthode très simple, mais efficace pour prendre conscience du lien entre agitation mentale et tension physique. Chaque bille du Mala vous ramène à maintenant et à votre présence maintenant. Comme toute forme de méditation, celle du Mala (même sans mantra) permet de maintenir le mental à une présence subtile et l'empêche de partir ici et là constamment. De cette manière, nous nous rendons compte du non fondé du monde du mental et à quel point y vivre n'est autre que vivre quelque chose qui n'est pas. Cela permet également de bien comprendre le lien entre le monde des pensées et l'impact de ce monde sur l'énergie intérieure. Tant que nous vivons dans le monde des pensées, regarder ses pensées comme n'étant rien de plus que des pensées, est une libération, un soulagement mais aussi, ouvre la curiosité sur ce qu'il y a au-delà de ce monde des pensées et où se situe la vie dans tout ça.

Savoir VS connaissance

Il est facilement possible de comprendre que l'Être humain vit deux vies simultanément :

une vie mentale ;

une vie au-delà du mental.

Pour faire court, la vie mentale est celle que nous planifions, celle que nous analysons en permanence et que nous appelons « notre ».

La Vie, elle, permet à la vie mentale d'être possible car, sans la Vie, la vie mentale ne pourrait tout simplement pas être.

Ma fille de 9 ans me demanda un jour « qu'est-ce que ça fait d'être un garçon ? »

Je lui répondis « Tu peux avoir une idée du doux car tu as également une idée du rêche. Tu peux te représenter le froid car tu as une mémoire du chaud. Par contre, je ne pourrais pas te dire ce que ça fait d'être dans un corps masculin car je n'ai aucune expérience ou mémoire de ce que c'est que d'être dans un corps féminin »

La vie mentale VS la Vie / le savoir VS la connaissance

En informatique, quand un développeur écrit un code, il lui faut ensuite le compiler afin que ce code puisse être interprété par l'ordinateur et que l'utilisateur puisse, au travers de l'interface, utiliser le logiciel. Nos sens et notre mental sont comme le compilateur et l'interface qui permettent d'interpréter le code source d'une énergie Vie. La grande différence est que, dans ce cas, chaque compilateur va générer une interface similaire (je vois bien un arbre avec des feuilles rouges et oranges comme toi) mais un logiciel différent...

Tel un tableau du peintre Zaō Wu-Ki, tout le monde voit bien les mêmes couleurs mais y voit par contre un paysage différent à chaque fois.

Pour qu'une ampoule puisse s'allumer, il lui faut de l'électricité pour l'alimenter. Sans cette électricité, l'ampoule ne s'allumera pas. Pour que le corps puisse bouger, pour que chaque cellule puisse se multiplier, pour que le mental puisse penser... il faut une énergie d'alimentation. Sans cette énergie, le corps tombe en poussière et le mental s'évapore. Nous ne pouvons tout simplement pas être ce corps ou ce mental qui dépendent de cette énergie mais plutôt cette énergie elle-même.

Si l'on vit en permanence en pleine conscience de cette présence, notre relation à la Vie nous conduira certainement à la non-identification au corps ou aux choses du mental. Le détachement de l'attente sera plus facile. Chaque jour, plusieurs fois par jour, j'accorderai des moments de présence et de gratitude envers Toi Vie.

Quasiment tous les soirs, ma compagne donne une séance de relaxation à notre fille au moment d'éteindre la lumière pour aller se coucher. Une séance de visualisation où elle amène son mental dans un monde imaginaire paisible et le plus plaisant possible. Ce soir, sa mère est malade et ne pourra pas le faire. Alors qu'Emily s'endort paisiblement malgré tout, je m'interroge « A quoi bon de toute façon ? »

A quoi bon remplacer les histoires stressantes du mental par de plus agréables mais toujours du domaine du mental alors qu'il suffirait d'être pleinement présent à toute l'incroyable magie que l'Univers entier réalise en permanence pour que nous puissions faire toutes ces expériences ?

Le simple fait de pouvoir pleinement réaliser cela devrait nous donner toute confiance en toute circonstance. Nul besoin d'imaginer quoique ce soit. Tout est déjà et bien plus encore.

Les envies sont du domaine du mental. Les besoins sont du domaine de la Vie. La Vie pourvoit à nos besoins et le mental crée les envies. Les gens qui « réussissent » dans la vie, sont souvent des gens qui n'hésitent pas à quitter le confort du nid douillet pour investir dans un capital risque. En se mettant dans ces situations à risque, d'une certaine manière, ils font appel aux forces de la Vie. Là où il y a besoin, la Vie intervient. Là où il n'y a que désir mais pas de réel besoin, le « je » est seul. Le tout est de rester pétillant, même en situation de besoin et de ne pas tomber dans un mélodrame mental qui nous renvoie à un statut de victime et nous sort de la connexion à la force créatrice de la Vie. Être en situation de besoin tout en restant en mode jeu et non en mode « je ».

La Vie se passe à un niveau bien trop intense que pour pouvoir se soucier des petits tracés des envies. Tant que nous vivons les choses au niveau de l'envie, l'appel n'est pas assez fort. Son intensité est trop faible pour pouvoir être entendu par la Vie. Seul le besoin possède la fréquence vibratoire située dans la bande passante du spectre auditif de l'oreille de la Vie, de l'oreille de la force créatrice.

Les situations difficiles sont des niches à situations de besoins. Le confort crée des situations d'envies... des divertissements.

Je ne suis pas en train de dire qu'il faille tout faire pour créer des

situations difficiles, non. Je dis juste qu'il ne faut pas chercher à tout prix à les éviter. C'est d'ailleurs pour cela que les écritures parlent toutes de prières du cœur. La prière doit venir du cœur pour être « entendue ». Ce qui vient du cœur est sincère. Ce qui vient du mental est bien plus organisé, arrangé, calculé.

Même quand je n'ai eu que vingt euros en poche, la Vie m'a toujours apporté tout ce dont j'avais besoin et de nouveaux clients m'ont appelé ou quelqu'un a demandé mon aide pour ceci ou cela... Je n'ai jamais été oublié.

Quand vous faites face à des difficultés, n'oubliez pas - vous n'avez pas été oublié, il est impossible que l'ayez été. La Vie ne peut tout simplement pas s'oublier elle-même. Seul votre mental vous fait penser que vous êtes une entité. Gardez votre esprit ouvert aux possibilités. La Vie fournira le nécessaire, la Vie prendra soin de tout mais pour cela, il faut garder l'esprit ouvert. Ne vous laissez pas avoir par le non-sens de la peur, mais soyez prêts à accueillir le prochain cadeau. Soyez alerte, la Vie fournira ce qu'il faut.

Une fois que l'on a réalisé le non-sens des pensées, on commence à ne plus vivre au travers de ces pensées. Même les émotions les plus fortes. Après tout, elles ne sont rien de plus que des pensées que nous avons laissé se développer davantage. Si l'on arrive à ne pas laisser distraire son mental par les pensées, on arrive à garder la porte ouverte pour d'autres choses comme l'intuition par exemple. L'intuition parle à votre cœur. Tout comme un réflexe, l'intuition n'a pas besoin de rendre visite à l'intellect pour livrer son message. Le message va directement au cœur.

Peu importe ce que ce corps-ci est en train de faire, un certain niveau de vigilance est présent et l'expérience du faire devient alors totalement différente. Détaché du faire, la présence EST. Les humains parlent souvent d'être le « témoin »... Je pense que c'est que j'appelle la présence. Seulement, d'après ce que j'ai lu ou entendu à ce sujet, la présence semble être encore plus subtile. Mais je ne pourrais pas dire. La présence est tellement subtile. Elle ne demande rien, n'a aucune attente du tout, elle accepte ce qui se présente avec une ouverture totale. La présence EST.

Seul un silence intérieur profond permet cette réalisation de la présence. Silence profond ne signifie pas mental mort mais seulement un détachement total de ce dernier de manière à être conscient de son activité mais de ne pas se laisser embarquer par ses propositions.

Une acceptation totale fournit une entière libération des frustrations et des tensions. De ce fait, une fois toutes ces interférences hors du tableau, la présence prend tout l'espace et tout circule librement... Un souffle, un sourire.

Ferme les yeux, détends les muscles du front, les paupières sont juste posées, la langue détendue et la mâchoire décontractée. Le dos bien droit, les épaules relâchées, le souffle est là. Porte ton attention sur ton souffle pour quelques secondes, juste assez pour se connecter à sa présence et, sans juger, sans contrôler, juste observer, accompagner le souffle d'une douce présence. A chaque fois que le mental revient avec ses propositions de pensées, replacer gentiment l'attention sur ce mouvement respiratoire : inspire / expire.

Il n'y a rien d'autre à faire, rien à prouver, rien à juger, rien à catégoriser... Juste être présent à la respiration, lui accorder toute notre présence et se laisser bercer par son vas et vient. Encore et encore... Un sourire intérieur.

Au travers d'une pratique quotidienne du pranayama, on crée, petit à petit, les conditions pour un mental calme et apaisé. Pranayama devrait faire partie entière de notre pratique, de notre Sadhana. Une fois le mental apaisé et l'attention tournée vers l'intérieur, il devient beaucoup plus facile de s'asseoir avec son mental, son corps et ses émotions. Quand on s'assoit avec ses émotions, avec la simple intention de les regarder et de les accepter telle qu'elles sont et pour ce qu'elles sont, très rapidement une distance s'installe. Cette distance permet une acceptation totale de l'état mental quel qu'il soit. Pas de jugement ici, pas d'analyse. Quand on accepte ce qui est, les possibilités restent ouvertes, tout est malléable. Ce n'est que lorsque je m'agrippe à quelque chose que je rends les libertés de transformation difficiles.

Accepter ne signifie pas baisser les bras. Accepter signifie ne pas entrer dans un processus de jugement, mais au contraire, de simplement s'asseoir avec peu importe ce qui se trouve là et lui laisser la possibilité de s'en aller. En laissant cette possibilité, je laisse la liberté au mental de suivre son chemin et d'ainsi continuer à me proposer tout un tas de choses. Je lui laisse le plaisir de m'étonner de par sa créativité. Quant à moi, en tant « qu'observateur », je reste libre des aléas du mental. Alerte car disponible, je peux choisir de répondre aux propositions du mental ou, tout simplement, rester silencieux, calme et disponible. Le mental est bien trop incroyablement créatif pour vouloir le limiter en m'y attachant. Le mental est généreux et offre continuellement des possibilités. En en restant détaché, je peux jouer avec ce mental et choisir de le suivre ou non. En ne m'y attachant pas, je respecte sa créativité et je reste libre.

Ne laissez jamais qui que ce soit ou quoi que ce soit vous définir, vous qualifier, vous catégoriser ou vous mettre dans quelque boîte que ce soit. Aucun test, aucun Guru, aucun médecin, aucun professeur... ni même vos parents biologiques, ne sauraient prédire la façon dont la Vie va s'exprimer. Toutes ces idées et catégories ne se basent que sur des expériences passées et la Vie ne connaît pas le passé. Les gens donneront toujours leur opinion, leur point de vue, mais vous vous devez de rester détaché de tout ça et de laisser le champ du tout possible ouvert. L'identification à quoique ce soit limite le champ du tout possible. N'oubliez jamais qu'en majeure partie, vous êtes le créateur de votre vie intérieure et que c'est elle qui va déterminer votre interaction avec la vie extérieure. Dépassez les limites du mental. Les sociétés modernes sont des sociétés atrophiées. Comment pourrait-on les laisser décider ? Votre vie intérieure doit rester sous votre entière responsabilité. Responsabilité dans le sens de répondre aux stimuli extérieurs. En laissant le champ du tout possible libre d'agir, de créer, il n'existe aucune porte... et ceci même si tout semble dire le contraire. Ayez confiance et restez ouverts.

Le soleil est là ce matin... de même que l'air, la rosée, les nuages, les arbres et toutes les autres manifestations de la vie. Tous les ingrédients sont mis à disposition. Il ne tient qu'à moi d'en faire une belle journée en ne laissant pas les choses du mental au premier plan.

Le Yoga n'est pas une activité, c'est un état. Toutes les pratiques consistent à y gommer, ou plutôt mettre de côté le reste afin que seul Yoga s'exprime. L'Union.

Pour cela, trois étapes essentielles sont à nourrir :

1° Asanas ou postures yogiques. Elles permettent de partir du corps physique et, en synchronisant les différentes postures à la respiration, de focaliser le mental sur quelque chose de plus subtil : le souffle. En le focalisant ainsi sur le souffle, le flux des pensées ralentit et le corps physique se détend. Plus il se détend et plus il devient discret. Discret jusqu'au point où il finit par disparaître des préoccupations du mental. Le corps se fait léger et ne réclame

plus d'attention. Le mental se calme et peut se focaliser entièrement sur le souffle.

2° Pranayama. Cette fois-ci nous partons du souffle et portons l'attention sur le lien entre souffle et activité mentale. Au travers de différentes techniques, le yogi va pouvoir partir du souffle (qui fait encore partie du monde physique si on veut) pour aller vers le monde de la pensée et celui de l'énergie. L'énergie et le souffle sont étroitement liés. Peu d'énergie = souffle court. Energie débordante = souffle long avec expire très lent. En travaillant sur le souffle, on calme le système nerveux et apaise le flux des pensées de manière à ce que le corps et le mental puissent se recharger en énergie. Une énergie calme, stable, forte et bienveillante.

3° La méditation assise. Là, le yogi part du monde de la pensée et de l'énergie pour laisser place au domaine de la conscience. Le corps est tellement discret qu'il a comme disparu du décor. Le flux des pensées a fortement ralenti et l'énergie, bien que plus calme, est une énergie qui nourrit. Le travail consiste maintenant à tellement calmer le flux des pensées que, tout comme le corps l'a fait, le mental puisse lui aussi se faire si discret, qu'il finit par se faire silencieux. Silencieux et discret à tel point qu'il se met en veille

Le corps est si calme qu'il a comme disparu. Le flux des pensées est quasi imperceptible et l'énergie de vie est ouverte, accueillante, réceptive, ouverte mais sans les impressions et les opinions du mental. L'Être se retrouve alors au premier plan. Libre, il Est.

Est-ce qu'aujourd'hui est réellement un autre jour, ou est-ce que cette vie-ci n'est en fait qu'une seule et même chose avec une lumière changeante ? Si vous partez sur le principe qu'aujourd'hui est un nouveau jour alors tout devrait être abordé avec un regard neuf, avec une ouverture totale, sans jugement, prêt à accueillir ce qui vient tel qu'il vient. Non seulement votre lampe est une nouvelle lampe, mais aussi votre maison et tous les objets à votre disposition. Votre partenaire, vos enfants et toute personne devraient être abordés avec fraîcheur. Si tout n'est pas abordé avec un regard dépourvu de tout jugement, comment cette journée pourrait-elle être nouvelle ? Tout le fardeau d'hier et des années passées nous enferment dans un monde mental qui limite toujours plus notre réceptivité et notre présence à ce qu'il en est réellement. Vous dites que c'est un jour nouveau mais quelle place laissez-vous réellement au nouveau dans vos journées ?

1er choix :

Aujourd'hui est un jour nouveau et ma pratique est de tout accueillir avec fraîcheur. Un regard nouveau, une interaction ouverte et dépourvue de tout jugement limitatif. Chaque jour, je regarde mon/ma partenaire pour ce qu'il/elle semble être aujourd'hui et non pour ce qu'il/elle me semblait être hier et que je suis convaincu de retrouver aujourd'hui encore. Ce genre de relation m'empêcherait de voir l'évolution constante des choses et m'emprisonnerait dans un monde mental qui ne ferait que recycler continuellement des données stockées mais déconnectées de la vérité.

2ème choix :

Ceci n'est qu'un instant en constante évolution. Seuls l'éclairage et les états de conscience changent. Ce qui était là avec le soleil l'est encore avec le soleil qui revient mais, comme tout le reste, est en constante évolution. Il peut sembler que ce soit la même chose mais pourtant, ça ne l'est pas et cette évolution est continuellement présente. Le jugement n'essaie que de figer des états, alors que cela n'est possible que dans le monde du mental. Dans la vie, telle qu'elle est, rien ne peut jamais rester figé et cela même si nos sens semblent nous dire le contraire.

En figeant les choses mentalement dans notre esprit, nous ne faisons que limiter nos possibilités d'avancer avec la vie et cela crée des tensions. Comme un

élastique que l'on tiendrait à une extrémité et dont l'autre extrémité serait attachée à quelque chose en mouvement...

Lâcher prise reviendrait à lâcher l'élastique afin de pouvoir avancer AVEC la vie sans créer de tension.

La vie n'étant en fait qu'une seule chose en constante évolution, à moi de ne pas m'enfermer dans le mental mais de rester réceptif à cette évolution afin d'être libre de répondre et d'éviter de créer des tensions.

Que vous le vouliez ou non, cette énergie de vie ne restera pas indéfiniment dans ce corps-ci. Essayez de bien prendre conscience de cela, de tout votre Être, profondément. Posez-vous une minute, les yeux fermés et plongez-vous dans la conscience de cette impermanence.

Inspirez et expirez profondément. D'abord par le ventre puis par la poitrine, jusqu'au fond de la gorge. Soyez de plus en plus présent à votre respiration et ceci avec cette conscience de l'impermanence qui est la nature de toute chose. Expirez lentement par le nez et décontractez le corps un peu plus sur chaque expire. Ceci est un cycle, recommencez dix fois.

J'insiste sur le fait que la nature de toute chose est l'impermanence. La brise d'air ne fait que passer, l'oiseau qui chante aussi quittera un jour son corps d'oiseau, le son du vent dans les feuilles de l'arbre ne sera plus en hiver une fois les feuilles tombées... Tout ce qui vous est offert maintenant, est là maintenant et apporte à ce moment sa richesse et son expression de vie.

Accordez-lui votre présence consciente. Soyez présents, offrez-vous, ouvrez-vous, mélangez-vous, faites un tout, un ensemble. Essayez de ressentir les détails comme le t-shirt qui touche la peau du ventre lors de l'inspire, la cage thoracique qui s'étire sur l'inspire et se relâche sur l'expire, le cœur qui bat, la voiture qui passe, l'oiseau qui chante...

Toutes ces choses font ce moment.

De la même manière que la chaise n'est faite que d'éléments non chaise, que l'arbre n'est fait que d'éléments non arbre, cette expérience de vie est faite de toutes ces choses qui interagissent et cela sous la présence de la conscience. Chacune de ces choses constitue ce moment de vie. Rien ne vous sépare. Ce corps est impermanent, ce souffle est impermanent, l'oiseau qui chante l'est tout autant et, tous ensemble, nous ne formons qu'un dans la constante impermanence, dans la constante création de la vie...

La vie est.

Elle est tout ce qui vous est donné de percevoir au travers de vos sens. Aucune des choses que vos sens vous donnent à percevoir, n'est autre qu'une manifestation de la vie. Vous-mêmes, vous n'êtes faits que d'éléments qui, mis ensemble, forment quelque chose que vous appelez « moi ». Ce moi n'est pourtant fait que d'éléments de non-moi. Il n'y a pas une seule partie de ce corps que vous puissiez pointer et dire « ceci est moi ».

Qu'est-ce que la vie alors ?

La vie, pour 95% des êtres humains, n'est autre que :

Les informations transmises par vos 5 sens ;

La façon dont vous les interprétez au travers du mental, votre 6ème sens ;

L'importance de la crédibilité que vous donnez au résultat proposé par le mental.

Si le mental vous propose son résultat (sa façon d'interpréter les données qu'il a reçu des cinq autres sens) et que vous le prenez comme réalité alors, le mental régit votre vie.

Si, au travers d'une pratique méditative, vous regardez ce résultat pour ce qu'il est, mais que vous n'en faites rien de plus, alors vous restez détachés de cette proposition, de cette interprétation des choses et vous restez libres. Sauf exception, ce n'est pas parce qu'il pleut que je dois être mouillé. Ce n'est pas parce qu'il fait grand soleil que je dois brûler. Ce n'est pas parce qu'il fait froid que je dois avoir froid...

La situation « extérieure » est une chose, mais ce n'est pas une raison pour que

cette dernière se retrouve à déterminer la situation « intérieure ». Les sens perçoivent des informations et les transmettent au sixième sens, le mental. Ce dernier traite ces données au travers d'un filtre qui est en constante évolution, depuis au moins votre naissance physique. La conscience regarde le résultat proposé par le mental et choisit d'y répondre de telle ou telle manière ou non. Mais même ne pas répondre est une certaine forme de réponse.

Ce qui fait « votre » vie n'est autre que votre façon d'interagir avec elle. La vie joue avec elle-même d'une certaine façon. Tout ceci n'est qu'une sorte de jeu.

Si vous jouez au ping-pong et qu'on vous envoie une balle, libre à vous de la renvoyer et d'ainsi entrer dans le jeu. Il n'y a absolument aucun mal à entrer dans le jeu, tant qu'il reste parfaitement clair que ce n'est qu'un jeu.

La vie est une énergie et, en tant que telle, elle a une fréquence vibratoire. Chaque incarnation de Vie n'est qu'une harmonique de cette fondamentale. (OM?) Telle une résonance du OM, le spectre sonore est en constante évolution. Chaque fréquence ou harmonique, qui constitue son spectre sonore, évolue en hauteur et intensité (ou amplitude). Certaines fréquences sont des entiers de la fondamentale, on les appelle harmoniques. D'autres ne sont pas des entiers de cette fondamentale et sont appelés partiels.

Aucun n'a plus d'importance que l'autre. Seul leur taux de présence et leur amplitude affecte directement le timbre du OM.

Quand deux fréquences vibrent à des fréquences très proches, un battement se crée et, de ce battement, peut naître une nouvelle fréquence.

$510\text{Hz} - 500\text{Hz} = 10\text{Hz}$ par exemple. 10 battements par seconde.

Ce phénomène pourrait être rapproché de la naissance d'un Être physique quel qu'il soit. Deux Êtres dont les fréquences vibratoires sont très proches se retrouvent attirés l'un vers l'autre. Si ces deux Êtres restent proches l'un de l'autre suffisamment longtemps, le processus du battement peut se mettre en œuvre et de là, peut apparaître un nouvel Être...

Certaines personnes sont des harmoniques et fonctionnent en harmonie avec la Vie. D'autres sont des partiels et ne sont pas en rapport harmonique avec la vie, ils ne sont pas en l'état de multiples entiers. Leur rapport à la fondamentale (la vie) crée des frottements inharmoniques qui viennent enrichir le spectre sonore. L'un comme l'autre apporte quelque chose au spectre. Les uns de la douceur, les autres de la richesse harmonique...

Chaque incarnation de Vie est une pièce unique, une œuvre d'art. De ce fait, chaque nouvelle incarnation de Vie ne peut être autre qu'une nouvelle pièce unique.

Chacune de ces œuvres est précieuse comme rien d'autre. Forte de la force de Vie, mais également fragile de par sa nature à être immatérielle et donc capable de s'échapper à chaque instant. Cette notion d'œuvre d'art, de pièce unique et de capacité à s'échapper à chaque instant, devrait être gardée continuellement à l'esprit.

A chaque fois que vous quittez une Être cher, rien ne vous dit que vous pourrez le revoir. Cela peut sembler négatif, mais c'est pourtant une réalité, croyez-moi.

Une fois que Vie a quitté cette incarnation, JAMAIS, plus JAMAIS cette pièce unique, cette œuvre d'art, ne sera reproduite... JA-MAIS.

Accordez-lui la présence qu'elle mérite et cela, peu importe le non-sens qu'il puisse se produire au niveau du mental.

Ce morceau de Vie, c'est VOUS tout autant que l'incarnation qu'elle semblait être.

Soyez votre meilleur ami.

La méditation ne consiste pas uniquement à s'asseoir en silence. S'asseoir en silence permet une situation idéale pour :

Arrêter de;

Faire tourner les sens vers l'intérieur ;

Être présent à ce qui se passe maintenant ;

Observer.

En faisant cela, on se familiarise petit à petit à être avec soi-même, à être présent à ce qui est.

En étant présent, on apprend à accueillir ce qui est et ainsi, à pouvoir le traiter avec compassion.

Il n'est cependant pas nécessaire d'être en position assise pour méditer.

Régulièrement, le plus souvent possible, posez-vous la question « où suis-je ? ». Pas géographiquement parlant bien sûr, mais plutôt en terme de présence maintenant.

« Etais-je dans le passé, en train de créer un hypothétique futur, ou suis-je présent à 'maintenant' ? »

Une fois que vous voyez clairement 'où' vous êtes et que vous êtes là, maintenant, regardez votre rapport à la vie. Revenez bien à maintenant et regardez-vous comme votre meilleur ami. Avec ouverture et compassion... quelqu'un dont vous avez naturellement envie de prendre soin.

Rappelez-vous bien que, de tous vos amis, celui qui sera là jusqu'au dernier souffle, c'est lui : vous-même.

Soutenez-le, écoutez-le, respectez-le, accordez-lui votre pleine présence.

Rassurez-le s'il le faut. Soyez votre meilleur ami.

En méditation, n'essayez pas de créer quoique ce soit. N'essayez pas de créer une sensation, une émotion ou un état d'esprit. Focalisez-vous sur votre souffle, avec le simple plaisir de l'observer amener la vie dans ce corps-ci. Encore et encore...

Soyez rempli de respect et d'amour pour l'Être que vous représentez et respirez dans la simplicité. Rien à créer, rien à accomplir, rien à prouver.

L'Éveil... J'ai longtemps pensé que le terme Éveil sonnait un peu prétentieux, et pourtant...

Pendant la nuit, quand les yeux sont fermés et que le corps n'est pas engagé dans une activité quelconque, alors, l'activité mentale passe en premier plan et devient évidente. Nous appelons cela le rêve. Or, une fois les yeux ouverts, cette activité est toujours là, mais passe en second plan, masquée par les données de tel ou tel sens (la vue, le toucher...). Les activités physiques reprennent et cet imaginaire qui était en premier plan pendant la nuit (rêve), se retrouve maintenant recouvert par divers choses. Pourtant, il est toujours là.

Parfois, il revient en premier plan et les anglais appellent ça (day dreaming). Cet état où nous partons dans nos pensées et réalisons d'un coup que nous étions complètement ailleurs.

Finalement, de jour comme de nuit, nous rêvons la majeure partie du temps.

Je vous invite à pratiquer la pleine présence à petites doses, plusieurs fois par jour. Prenez-le comme un jeu, une manière d'en apprendre plus sur vous-mêmes.

Pour un moment, stoppez ou réduisez vos activités et soyez présents à ce qui se passe au niveau du mental. Regardez les pensées arriver et, à chaque fois que vous les reconnaissez comme pensées, dites-vous « rêve ». Vous allez ainsi voir à quel point, finalement, le rêve est toujours extrêmement présent dans vos journées. Chaque histoire qui se passe dans votre tête, n'est pas concrètement là. Vous êtes dans le rêve.

Un rêve peut se dérouler dans le passé comme dans le futur. En accordant régulièrement votre pleine présence à vos moments de rêverie et en en prenant

conscience, vous allez petit à petit pouvoir commencer à envisager ce que pourrait être votre vie sans eux.
Que reste-t-il ? Quelle est l'interactivité avec la vie quand toutes ces rêveries sont écartées du décor ?
Pratiquez, vous allez voir, c'est fascinant.

J'adore regarder la vie s'exprimer au travers de ce qui apparaît aux sens comme d'autres incarnations. Que ce soit sous une forme humaine ou une autre forme, la vie me fascine. Bien au-delà de ce qui semble se passer dans l'instant, quelque chose est en train de se créer. Ce moment n'est qu'une étape. Ce moment, en tant que temps, n'est d'ailleurs qu'une représentation mentale...
Agréable à vivre ou moins, ce moment n'est pourtant qu'une étape dans la création du prochain présent. La vie me fascine et j'en suis admiratif. Quelque part, cette admiration me dérange car, après tout, je ne suis rien d'autre que cette même vie que j'admire. Ne serait-ce pas une certaine forme de narcissisme ? Peu importe, car je ne peux que constater que ma compréhension de l'ensemble est extrêmement limitée... tels les atomes d'hydrogène et d'oxygène n'ayant certainement pas conscience qu'ensemble, ils forment l'eau.

Vie, je t'admire et te remercie de permettre à ce moi mental de pouvoir visiter ton atelier de création. Constamment, le ''je'' apprend de toi et, petit à petit, comprend que lui aussi n'est autre qu'une expression de Toi et il en est honoré.

De la même manière que les religions disent que le corps est le temple de/des Dieu(x) et qu'il faut de ce fait le respecter, ce corps-ci et le tien à toi qui lit ceci, ainsi que toute manifestation perceptible aux sens n'est autre que le temple de la vie, la création de la vie, l'expression de la vie...
En tant que vie moi-même, je me dois de respecter toute expression de vie.

Vie, je te remercie de l'honneur que tu ''me'' fais. Je te salue.

Ce corps qui nous est mis à disposition, nous permet d'être témoin de ce que la vie est capable de créer. Toutes les qualités que nous pouvons percevoir nous sont également disponibles. Nos yeux nous permettent de voir telle ou telle chose. Nos oreilles nous permettent d'entendre telle ou telle chose... Bref, tout le panel d'expressivité de vie perceptible nous est continuellement exposé d'une manière ou d'une autre. Telle la carte du restaurant, c'est ensuite à nous de choisir, le plus consciemment possible, lesquelles de ces qualités nous souhaitons représenter.
Ces qualités que nous allons représenter et ainsi développer, vont déterminer le niveau énergétique sur lequel nous allons avoir naturellement tendance à fonctionner.

En tant que représentant de Vie, c'est à moi à apprendre à utiliser telle ou telle énergie en fonction du besoin présent.

De la même manière que nous n'attendons pas de nous écrouler de faiblesse pour comprendre qu'il faudrait penser à s'alimenter, nous ne devons pas forcément embrasser tendrement quelqu'un pour se rendre compte qu'un simple bonjour aurait été plus adapté à la situation.

Toutes les énergies sont bonnes et utiles. Le tout est d'apprendre à les utiliser quand elles sont nécessaires et non de manière inconsciente et compulsive.

Une énergie, telle que la colère, peut être utile si j'ai besoin d'alimenter mes muscles avec un maximum d'énergie. Cependant, il est déterminant de savoir ne

pas utiliser cette énergie une fois la nécessité passée.
Ce n'est finalement pas l'énergie elle-même, mais plutôt le niveau d'intensité avec lequel je l'utilise, mais aussi ma conscience du moment, afin de déterminer quelle énergie utiliser à quel moment.
Chercher à bloquer ou interdire telle ou telle énergie à tout prix, serait insensé et limitatif.
Utiliser telle ou telle forme d'énergie suivant la situation présente, EST ce que l'on pourrait appeler 'pleine conscience'.

Cultivez le regard intérieur et, petit à petit, vous apprendrez et maîtriserez.

Je t'ai trouvé(e). Peu importe la situation extérieure, peu importe ce qui peut arriver à ce corps-ci, j'ai réalisé ta présence et, si le monde mental reprend le dessus, il me suffit d'en prendre conscience et me voilà aussitôt de retour à la maison. Tu es sans forme et tu es partout, en toute chose, visible et invisible. Je ne pourrais t'associer à rien du tout ou à quoique ce soit et pourtant, je t'aime plus que tout. Sans avoir à demander quoique ce soit, tu es toujours là. Ta simple présence apaise l'esprit égaré et, aussitôt, ce dernier retrouve le chemin de la maison.
Tu ne demandes rien et permets tout. Le contact est constant. Tel le cordon ombilical, la conscience fait le lien et nourrit l'être physique de la clarté divine.

Ferme les yeux et laisse-toi aller... Abandonne le personnage créé sur le plan du mental, laisse la lumière rayonner. Deviens l'ampoule.
Encore une étincelle et l'ampoule s'illuminera.

Vie, cette incarnation-ci est à ton service. Ce qui est exécuté au travers de ce corps-ci n'est pas réellement exécuté par le personnage appelé 'je' mais c'est bien ton action. Le 'je' ne saurait en être plus que la couleur ou la fragrance. Tout ce que je fais sur le plan professionnel, je te le dédie.
Si quoique-ce soit peut être fait à l'aide de ce corps-ci, ce n'est que grâce à ta constante présence. Le jour ou le Prana cessera de circuler dans ce corps-ci, ce dernier deviendra immobile, incapable de quoique-ce soit et, petit à petit, retournera à la terre.
Il y a l'image, la couleur et la fragrance, mais sans le Prana tout ceci n'est rien.
Quelle que soit la fierté que nous puissions avoir envers nos projets professionnels, gardons bien en tête qui fait quoi, TOUJOURS.

Cultivez le silence intérieur. J'entends par là, ne rentrez pas dans le dialogue avec vous-même trop souvent. En vous parlant à vous-même, c'est comme si vous laissiez la radio allumée tout le temps : ça génère un bruit de fond qui, non seulement ne permet pas d'être présent aux choses subtiles, mais aussi consomme l'énergie constamment. Essayez pour une heure. A chaque fois que vous remarquez que vous êtes en train de vous parler à vous-même intérieurement ou à haute voix, arrêtez.
Arrêtez, lâchez la pensée qui est en train de se développer et revenez à votre respiration, afin de réaligner le corps et le mental. Observez. Observez le silence qui reprend sa place, le calme et aussi, observez le regain d'énergie aussitôt. Le pouvoir être là et non plus mentalement éparpillé.
Si vous éprouvez les difficultés à vous concentrer sur votre souffle, essayez ceci :

Debout, assis avec le dos droit ;
Fermez les yeux, sans forcer, laissez les paupières tomber ;
Relâchez les muscles du visage, des yeux, les joues, la mâchoire et la langue ;
Inspirez par le nez sur 6 secondes ;

Expirez par le nez sur 12 secondes (si c'est trop, faites avec 4s et 8s), au moins six inspires/expirez.

Si possible, gardez encore les yeux fermés, visage détendu pendant quelques secondes et observez.

Répétez autant de fois que possible au cours de la journée. Observez la différence.

Respirez.

Respirer, c'est permettre à la vie de continuer à s'exprimer au travers de ce corps-ci. La manière dont vous respirez influence la manière dont le corps fonctionne et l'énergie qui s'y développe.

Respirez profondément et de plus en plus lentement et vous développerez le calme, l'apaisement, la détente et la présence.

Respirez profondément et rapidement et vous développerez une énergie dynamisante, une énergie vivifiante, une tonicité, une énergie qui éveille le corps et sa résistance, aussi bien physique que mentale.

De la même manière que « vous êtes ce que vous mangez », vous ''êtes'' aussi comme vous respirez. Le souffle est relié à tout. Il va déterminer beaucoup de choses.

Essayez pendant quelques jours afin de pouvoir constater.

Le matin :

A chaque fois que vous sentez une baisse d'énergie physique ou mentale, pour au moins dix minutes, respirez profondément (pas trop) et vite, 1 inspire par seconde, 1 expire par seconde. Si vous avez la tête qui tourne au début, pratiquez allongé(e) ;

Le soir :

... ou à tout moment où vous souhaitez rejoindre le calme physique et mental. Pour au moins 15 minutes, respirez profondément par le nez (par la bouche si enrhumé(e)) en commençant par le ventre, puis le torse. Expirez le plus lentement possible en commençant par le torse puis en descendant sur le ventre.

Sur chaque inspire, visualisez comme une lumière qui entre en vous et essayez de sentir de plus en plus finement le voyage qu'effectue l'air à l'intérieur du corps.

Sur chaque expire, détendez le corps un peu plus.

Pour chacun des exercices ci-dessus, revenez ensuite à une respiration normale et observez quelques secondes.

Présence, contemplation, révérence, respect, curiosité et enthousiasme.

Voici le quotidien de celui qui réalise l'union, qui cesse l'identification au personnage mental.

Ne vous attendez pas à sauter de joie continuellement ou à rire en permanence, mais plutôt à une confiance, un sentiment de bien-être, un sentiment profond d'être l'énergie et non plus le corps/la forme physique qui y est associée.

Le temps appartient au monde physique. L'énergie, elle, est en paix, en sécurité, bien loin de tous ces concepts.

Quand vous priez, priez cette énergie. Quand vous saluez, saluez cette énergie. Prenez conscience de sa présence dans le corps, ainsi que dans tout ce qui vous est donné de percevoir d'une façon ou d'une autre. Prenez conscience que ce qui est dans ce corps-ci, l'est aussi dans l'autre corps, dans la pierre, dans l'arbre... etc.

Garder sa présence constamment au niveau du mental aura pour effet d'élargir ce dernier jusqu'au moment où la conscience prendra le dessus sur le mental. Votre relation à la vie en sera toute autre.

Tous les jours, plusieurs fois par jour affirmez, à voix haute, puis intérieurement, votre désir d'union. Ancrez l'union de telle sorte que vous puissiez la trouver en tout.

La dévotion, le dépassement de soi... L'ouverture à l'Un.

La lumière intérieure s'est allumée. Elle a toujours été là, mais je ne sentais que Ta chaleur et, parfois, je percevais une partie de Ta lumière mais là, maintenant, Tu brilles.

Ma conscience Te voit clairement, Tu la nourris, Tu l'alimentes.

Quelle magnifique création Guruji !

Tu es dans chaque cellule de chaque chose. Tu es là, partout à la fois. Tu es moi, je suis Toi, Tu es la mer et je la suis aussi.

Tout ceci, c'est nous, c'est Toi, c'est moi. Les limites n'existent plus.

Je ne peux plus bouger, laissez-moi quelques minutes, j'arrive mais d'abord laissez-moi baigner dans le tout. Guruji, Tu es là, il n'y a plus que lumière et espace infini.

Quand nous regardons nos enfants, nous voyons en eux la possibilité, le potentiel. Nous savons qu'en ce petit être, déjà si parfait, reposent de grandes possibilités. De la même manière que dans une minuscule graine, se trouve la possibilité d'un arbre fort et immense, en chaque être (nous inclus) se trouve la possibilité du tout possible.

La vie entière se manifeste à travers vous. Les possibilités sont immenses !

Notre attention étant toujours tournée vers l'extérieur, nous avons tendance à ne voir ces possibilités qu'en autrui et plus particulièrement en nos êtres les plus chers. Or, si nous pouvons voir, entendre, sentir, ressentir, goûter... bref interagir, c'est grâce à la vie qui se manifeste à travers nous et rend tout cela possible. TOUT ce que nous percevons à l'extérieur est animé par la même source de vie. La forme change mais la source reste la même.

La possibilité qui se trouve dans la graine est aussi en nous. La vie est en nous. Nous ne sommes rien d'autre que la vie elle-même. Le Guru est en nous, le Bouddha est en nous, le Christ est en nous, la rivière, la pierre... l'Univers entier.

Il est en nous, en tout être, toute chose.

Nous devons nous aimer, autant que ce que nous aimons ce que nous avons de plus précieux et aller au-delà de la forme.

Dans la banane se trouve le bananier, la graine de bananier ainsi que tous les bananiers précédents qui ont permis à cette banane d'être là aujourd'hui.

Dans cette banane se trouve également l'air qui a permis à l'arbre de grandir, mais aussi l'eau, la terre, le soleil, la planète entière et la lune... bref, l'Univers entier.

Gardez votre pleine présence sur cette possibilité en vous d'être au-delà de la forme. Vous êtes la graine contenant toutes les possibilités. Comment vous allez nourrir cette graine et en prendre soin, va déterminer ses chances de devenir un arbre immense, fort et flexible à la fois.

Nous sommes tous les incarnations du tout possible. Nous devons le respect à chaque incarnation en commençant par nous-même.

C'est un devoir.

Aller au-delà de la forme et voir le tout en nous, en tout.

Prenez quelques minutes, Fermez les yeux, paupières juste posées, revenez à votre respiration et, petit à petit, laissez le mental s'asseoir et faire place au silence.

Sentez ce tout en vous. Dissolvez ce vous dans le tout. Allez au-delà de la forme. Cette énergie c'est vous, votre vrai vous.

Vous êtes le tout, le tout est en vous. Rien ne vous en sépare, si ce n'est les apparences, les « j'aime » et « je n'aime pas ». Vous êtes le souffle, la créativité, vous êtes la vie. En tant que Vie, que souhaitez-vous créer ?

Prenez un instant encore pour ressentir cette énergie. Envoyez-lui l'amour le plus pur. Saluez-la avec le plus grand respect. Cette énergie, c'est vous.

L'image à laquelle vous m'avez associé, n'est en fait qu'une image et rien de plus en soi.

Tout le temps, ce n'était ''que'' l'énergie de vie qui s'exprimait au travers de ce corps-ci. Sa propre création. L'énergie s'en va et ''je'' n'existe plus. Le corps est toujours là mais clairement, il est vide de vie, vide de présence. Je n'ai jamais existé en tant qu'entité. Tout le temps, je n'étais finalement que la vie qui avait pris cette forme-ci, le temps d'une expérience humaine. Jamais réellement né, jamais réellement mort, mais toujours pleinement expression de vie, l'énergie de la créativité éternelle.

Ceci ne me pose aucun problème. Bien au contraire, je suis honoré que la vie ait choisi de s'exprimer au travers de ce corps-ci. C'est un honneur et je ferai tout mon possible pour la laisser s'exprimer comme elle l'entend, sans trop interférer.

A tes pieds je m'incline et te remercie pour la façon dont tu ''m'utilises''.

Il y a des jours ''avec'' et des jours ''sans''.

Les jours ''avec'', abandonnez-vous à Dieu, à cette incroyable énergie. Abandonnez-vous dans ses bras. Dissolvez votre moi mental et profitez de cette lumière intérieure pour nourrir votre conscience, chaque cellule de votre corps et, imprégnez-vous totalement de ce sentiment afin de pouvoir vous en nourrir lors de votre prochain jour ''sans''.

Les jours ''avec'' sont comme la chair du fruit qui va nourrir la graine et permettre à cette dernière de se transformer en arbre fruitier à son tour.

Les jours ''sans'' sont votre pratique. Durant cette période, il vous faut pratiquer sans relâche. Le plus possible. Chaque inspire est une possibilité de revenir. Quitter le mental et revenir à la source. Ne vous en faites pas, vous n'avez pas été oublié(e). Seul votre moi mental a repris le dessus. Il est le brouillard qui empêche de voir plus loin. Le paysage n'a pas disparu mais, avec le brouillard, vous ne pouvez plus le voir.

Fermez les yeux et essayez à nouveau de ressentir sa présence. Si vraiment vous n'y arrivez pas alors, répétez son nom encore et encore. Peu importe le nom que vous choisissiez, répétez-le et souvenez-vous. C'est aussi dans ces moments que de se souvenir des jours ''avec'' aidera à relativiser.

Ce qu'il faut particulièrement éviter avec les jours ''sans'', c'est de tomber dans le monde du mental et de se laisser emporter par les différentes histoires qui s'y développent.

Votre pratique des jours ''sans'', c'est de toujours regarder ce qui se passe dans votre mental comme rien de plus qu'une histoire, un film projeté dans l'imaginaire du corps. Continuellement, vous devez vous en souvenir afin de ne pas entrer dans l'escalade émotionnelle.

Regardez vos pensées, apprenez d'elles et revenez à votre énergie de vie. Si possible, isolez-vous pour au moins une demi-heure et retrouvez le silence. Ne ''marinez'' pas pendant ce temps, mais concentrez-vous sur l'énergie de vie, quelque chose de plus grand que votre moi mental et/ou physique.

Votre corps et comme le sol, les pensées sont les graines et les habitudes sont vos techniques de jardinage. Vous êtes le jardinier de votre propre jardin intérieur. Ce que vous cultivez pousse.

Par la pratique de la méditation, vous serez plus à même de décider de ce que vous souhaitez y cultiver, les différentes graines qui s'offrent à vous, expérimenter avec différentes techniques de jardinage...

Certaines 'mauvaises herbes' peuvent aider d'autres plantes à mieux grandir. D'autres, au contraire, sont un poison.

Le jardinage est un art. L'art prend du temps et demande d'expérimenter beaucoup, car l'art n'est pas une chose intellectuelle. L'art est au-delà de l'intellect. L'art, c'est l'expression de la conscience, pas du savoir.

Prenez soin de cette parcelle de terre qui vous est allouée. Soyez le meilleur jardinier que vous puissiez être. Chaque jour, vous pouvez apprendre un peu plus en observant.

La nature vous parle et vous enseigne. Il vous faut observer. Comme un enfant qui apprend de ses parents alors qu'il ne comprend pas encore les mots que ces derniers lui disent. Le bébé observe, imite, expérimente...

LA NATURE PREND SON TEMPS.

Enfin, chaque soir avant d'aller se coucher, accordez un moment pour regarder ce qui se passe dans votre jardin et les techniques que vous avez utilisées. Cultivez la gratitude envers cette parcelle de terre et faites-vous un devoir de faire encore de votre mieux pour en devenir le meilleur jardinier possible.

Ne pensez pas que je croie en savoir plus que vous. Je m'égare aussi, tout comme vous. Dans ces moments-là, ou mon moi mental est à nouveau le personnage en première ligne, vous êtes la chance qui m'est offerte. Vous devenez le messager. Soit par la sagesse qui s'exprime à travers vous, soit par l'égarement qui s'exprime à travers vous. Quoiqu'il en soit, c'est un appel à revenir. Revenir à la sagesse divine.

Jamais je n'ai été abandonné ou oublié. Son aimant appelle mon aimant continuellement. Dieu s'exprime à travers moi tout autant qu'il s'exprime à travers vous... à travers toute chose !

Mon erreur me rappelle. Votre erreur me rappelle. La sagesse m'appelle, votre sagesse me rappelle, ma sagesse vous rappelle.

Nous sommes la même lumière qui se reflète sur différentes parois.

Sans cette lumière, la paroi ne serait même pas visible

Les abeilles, les fourmis et les êtres humains semblent avoir quelques points communs qu'il est bon d'observer. Cela dit, la différence majeure semble résider dans notre capacité quasi constante à douter. Se poser des questions, essayer de trouver ce qui va servir au mieux l'entité que nous pensons être, plutôt que de chercher, avant tout, à servir une cause plus large.

Les abeilles et les fourmis passent leurs vies à réaliser des tâches, sans relâche.

Pourquoi font-elles cela ?

Accumuler des richesses et faire grossir un capital personnel ?

Dans le cas des abeilles, sans être un spécialiste dans le domaine, il semble qu'elles dédient leur travail à la reine. Une reine qui pourrait être comparée à Dieu dans le cas de l'être humain.

Que ce soit pour la nourriture des larves ou pour la fabrication et l'entretien des alvéoles, tout le monde est, d'une façon ou d'une autre, dédié à la reine. Nourrir la reine, s'occuper de ses progénitures... il semble que l'organisation du monde des fourmis soit, sur bon nombres de points, similaire.

Peut-on parler d'ignorance face au fait qu'elles passent leurs vies et à répéter inlassablement les mêmes tâches ? Peut-on parler de fanatisme ?

D'un angle de vue de fourmis ou d'abeille rebelle, oui, tout pourrait porter à le croire. Pourtant, cette apparente ignorance permet à tout le monde végétal de procréer, au processus créatif d'exploser de diversité et de créer de nouvelles espèces de plantes, de nouvelles variétés de fleurs...

La cause est bien plus grande que ce qu'une fourmi ou une abeille pourrait être amenée à penser.

Toutes ces nouvelles plantes et fleurs vont, à leur tour, permettre de nourrir d'autres espèces animales. L'interdépendance est claire mise en évidence.

Notre Ego nous donne l'impression d'un moi individuel. Ce sens de l'Ego fait que nous nous faisons passer en priorité : « ce que je fais, je le fais avant tout

pour moi ».

Cet Ego est comme le starter d'une voiture. Tant qu'elle est froide, elle a besoin de consommer plus d'énergie. Une fois ''chaude'', le moteur n'a plus besoin du starter et peut fonctionner à un autre niveau. En fait, laisser le starter en marche empêcherait le moteur de fonctionner correctement.

Il en va de même pour notre Ego.

L'Ego assure que pendant un certain temps (variable selon les individus) la concentration soit portée sur le développement du soi. Grâce à cet Ego, le corps peut se construire et assurer une bonne santé, il peut se protéger. Les désirs participent grandement à cela. Puis, le désir sexuel se développe et n'a pour autre but que d'assurer le développement de l'espèce.

Tout ceci prend du temps mais la vie souhaite s'assurer en premier lieu que la création va pouvoir continuer. Cet Ego est indispensable à la continuité des choses. C'est une étape indispensable dans la vie. Ensuite, tout comme avec le starter de la voiture, il faut fonctionner autrement et ''couper'' le starter sans quoi, le moteur se noie.

Vient alors une nouvelle étape de la vie. Pour pouvoir continuer à fonctionner au mieux, nous devons arrêter de fonctionner au niveau de l'Ego. La vie pourra alors s'exprimer à plein régime sans avoir ce sentiment d'étouffement.

Peut-on parler d'ignorance ? Chaque étape est indispensable.

Que nous soyons fourmi, abeille ou humain, le tableau est bien plus grand que ce que nous pouvons l'imaginer.

L'Ego a été notre starter, mais il nous faut à présent fonctionner autrement. Le travail personnel a été indispensable mais, si vous sentez que vous en êtes là, dédier votre travail à une cause plus large va vous permettre de l'aborder sous un tout nouvel angle et de le faire exploser. Il ne s'agira plus uniquement de vous mais de l'inter-vous ; celui qui fait partie du tout.

Asseyez-vous. Tous les jours. Quel que soit votre état intérieur. Asseyez-vous et soyez présents à ce que vous pouvez ressentir intérieurement. Quoique vous puissiez y trouver, ce sera toujours Dieu qui vous dit « Je suis là aussi. Si tu peux ressentir ceci ou cela c'est parce-que Je suis là. Sans Ma présence, tu ne serais pas. Ne cherche pas plus loin. Si tu es là, Je le suis aussi et si Je suis là, tu l'es aussi. Car, en fait, nous ne faisons qu'un. Si ton moi mental ne prend pas le dessus, tu verras que la seule présence est Dieu. »

Petit à petit, essayez de développer cette conscience au-delà de votre pratique assise. Plus vous prendrez le temps de lui accorder votre présence et plus vous pourrez ressentir la Sienne de manière permanente.

Toute pensée est un appel à revenir à la vérité. Chaque parfum est un appel à revenir au Soi, chaque son, chaque sensation, car en fait, je vous le dis, il n'y a rien d'autre.

Toute chose est Sa représentation et Il/Elle est en toute chose.

Allez toujours au-delà du moi mental. Si vous pratiquez réellement cela, vous ne pourrez faire autrement que de Le/La réaliser.

Delà, votre vie ne sera plus VOTRE vie ma Sa vie. Chacune des activités sera réalisée avec respect, consciencieusement et avec une pointe d'amour. Amour au moins à l'intérieur. Même s'il (l'amour) ne se voit pas de l'extérieur, vous ne pourrez plus faire autrement.

La bienveillance arrosera votre cœur et les états purement mentaux se feront de plus en plus courts et de moins en moins récurrents.

Revenez à Lui, à Elle, à vous et saluez avec compassion et respect.

L'amour grandira. Cet amour remplace tous les désirs. La confiance s'installe dans votre cœur et vous avancez légers, avec un sourire intérieur.

Il y a une énergie en vous qui est la source de vie. Son intention est bonne et bienveillante. Ecoutez-la. Cette énergie est douce, elle ne va pas crier pour exprimer son message, elle le murmure. Son murmure est permanent et elle murmurerà son message à votre conscience jusqu'à ce que vous l'entendiez. Elle a tout le temps du monde car non seulement elle est ce monde mais pour elle, le temps n'existe pas. Pour entendre un tel murmure, il va falloir laisser place au silence, arrêter d'écouter avec vos oreilles mais écouter avec votre oreille intérieure. Pas l'oreille interne, non. L'oreille intérieure. Vous pouvez l'appeler conscience ou encore votre cœur... Son message réside dans le silence. Le corps physique ne pourrait le percevoir. Le message est trop subtil et délicat pour lui. Par contre, une fois perçu par la conscience, le corps saura l'exprimer avec aisance.

Fermez les yeux, inspirez profondément, expirez le plus lentement possible et avec le plus de présence possible, puis, observez. Renouvelez autant de fois que nécessaire. Vous ne pouvez pas le faire trop de fois. Cultivez l'envie d'entendre ce message afin qu'il se transforme en soif. Le message est là. Oubliez le soi physique, oubliez le soi mental. Ecoutez. Encore et encore...

La lumière se diffuse et les objets la reflètent. En reflétant cette lumière, les objets deviennent visibles. Ce qui était de la matière prend soudain forme et couleur en fonction des fréquences de la lumière que cette matière reflète. La méditation, c'est comme voir la lumière entre les objets. Pas seulement celle reflétée par les objets, mais celle qui est présente partout et qui éclaire chaque objet. Celle qui est dans l'air mais qui n'est pas encore ou plus reflétée par les objets. Voir la lumière au-delà de la forme.

Yoga signifie union. Union de quoi ? Pour qu'il y ait union, il faudrait qu'il y ait deux choses. Or, cette dualité n'est en fait que sur le plan du mental. En réalité, la dualité n'est pas. Chercher l'union, c'est limiter sa démarche car même si vous veniez à la trouver, seule la dualité pourrait la maintenir. Plus que l'union, la dissolution. L'union se passe sur le plan physique. La dissolution se passe sur le plan énergétique. Quand on met un cachet effervescent dans l'eau, sur le plan physique il semble y avoir deux mais, une fois dissous, où est le cachet ? L'Ego doit être comme ce cachet. L'énergie de vie est l'eau. Quand l'Ego s'est dissous dans l'énergie de vie, où se trouve l'Ego ?

Il est dit « Quand le disciple est prêt, le Guru vient. ». Le Guru peut prendre n'importe quelle forme. Le Guru n'est autre que l'énergie de vie. De ce fait, il peut se manifester comme suit :

- Une maladie ;
- Une contravention ;
- Un/une ami(e) qui vous dit quelque chose ;
- Une abeille sur une fleur ;
- Une odeur...

« Quand le disciple est prêt, le Guru vient » signifie que quand on comprend la limite du mental et que de le suivre/l'écouter ne nous amène à rien d'autre que de tourner en rond alors, nous commençons à écouter notre cœur, notre conscience.

Si nous restons à l'écoute de la conscience, tout événement se transformera en enseignement. Ainsi, toute chose devient le Guru. Notre relation à la vie devient une relation disciple/Guru et on sait que, malgré la bonne attention du Guru, ce dernier n'est pas toujours tendre avec le disciple. Cessez de chercher le Guru dans une incarnation physique. Le Guru est partout, tout le temps. Le temps, l'espace... Tout cela est du domaine du mental.

Guruji Paramahansa Yogananda racontait cette histoire : « Dieu avait tout créé de manière harmonieuse. Il avait quelques archanges pour l'aider, dont Satan... Ce dernier, désireux de prendre part entière au processus de création, décida que pour chaque chose créée par Dieu, il créerait son opposé... »

Bref, cette parenthèse pour revenir à des mots peut-être moins chargés, moins lourds.

L'énergie de vie est présente en toute chose et toute chose est parfaite telle qu'elle est. Seul le processus analytique du mental rend la relation à la chose plus ou moins agréable et crée ainsi une notion de bien ou de mal, d'agréable ou désagréable.

Le mental, c'est avant tout la capacité de douter. Ce doute crée la confusion. Le mental est guidé par la culture, il en est nourrit. Sans la culture, il n'y aurait pas de « voici comment tu es supposé(e) faire ». La vie serait un livre vierge et vous auriez toute la liberté d'y écrire VOTRE histoire et de faire avancer les choses. Votre vie deviendrait 100% expression créative.

La culture est la mort de la créativité car elle remplit les pages blanches du livre de la vie. Tout le monde finit par lire le même livre mais avec sa propre interprétation. Voyez-vous la différence que cela implique ?

Vous n'êtes pas un personnage, vous êtes l'expression de la vie. En fonctionnant au niveau du mental, vous n'écrivez pas votre propre histoire mais vous lisez le même livre que tout le monde.

Le Guru est déjà en vous. Le Guru est votre conscience. Votre pratique est d'écouter votre conscience. Quand vous commencez à écouter votre conscience, vous devenez disciple. Disciple de la vie. La vie est la seule qui sache.

Silence.

Dans le silence réside la possibilité. Quand je parle de silence, le parle de silence intérieur. Le silence extérieur va aider car le sens auditif ne sera quasiment pas sollicité.

Fermez les yeux, ne bougez plus. Cessez de vivre au travers de vos identifications. Cessez de croire que vous êtes ceci ou cela. La méditation, c'est cesser d'être dans le faire, dans l'identification et de tout simplement laisser la vie s'exprimer... Être. Cet état, c'est la page blanche. Toutes les possibilités sont là. Tout ce que vous y développerez sera votre création. Le silence permet de faire table rase et de ne garder que ce qui est nécessaire. Le mental accumule, stocke, mais... avez-vous réellement besoin de tout ça ?

Respirez, faites de la place, aérez.

Dans ce corps-ci ou pas, je serai toujours là. Inspirez-vous des sages, laissez-les nourrir votre sagesse, laissez-les vous insuffler le calme intérieur quand la tempête du mental revient. La tempête est intérieure. Fermez les fenêtres ne ferait que créer un effet cocotte-minute où la pression ne fait que grandir. Ouvrez les fenêtres que la tempête puisse s'en aller et que le calme de la sagesse, le calme de l'état Être puisse régner à nouveau.

Guruji Paramahansa Yogananda, chaque inspire que ce corps fait, c'est ta sagesse qui y entre. Elle continue son chemin sur chaque expire et le rend disponible à nouveau. Cultiver ce genre de relation avec la vie permet de rester focalisé, de ne pas développer la tempête du mental et de cultiver le silence, le silence intérieur (Mauna).

Paix à vous.

Quand vous vous éveillez le matin, plutôt que de penser aux activités professionnelles ou familiales qui vous attendent, portez tout de suite votre attention sur ce que vous souhaitez cultiver intérieurement au cours de cette nouvelle journée, ainsi que sur ce que vous souhaitez répandre autour de vous, l'énergie que vous souhaitez rayonner. Consciemment, nourrissez l'être mental qui va vous accompagner tout au long de la journée afin de lui donner sa feuille

de route.

Régulièrement, contrôlez qu'il s'y tienne. Une fois l'affirmation implantée, éveillez l'énergie dans ce corps. Etirez-vous, faites des mouvements pour délier la colonne vertébrale. Contractez puis relâchez, une par une, les différentes parties de votre corps afin de bien en prendre conscience. Faites bouger vos épaules... Inspirez, expirez.

Soyez avec les autres comme vous souhaiteriez qu'ils soient avec vous-même. Développez la présence aux autres. Vous pourrez commencer par les inconnus, c'est souvent plus facile car ils vous sont moins intimes. Devenez une partie du moteur de la paix sur cette planète. Notre façon d'interagir avec ce monde participe, plus qu'on ne l'imagine, à l'énergie qui s'y développe. Soyez une aide pour vous-même et pour les autres, car seuls l'apparence et les sens vous séparent. Ce que vous faites aux autres, vous le faites à vous-même en premier lieu, mais ce que vous faites à vous-même, vous le faites indirectement aux autres également.

Le plus possible, prenez conscience de l'importance que vous laissez à l'être mental. Cet être mental est votre projection cinématographique. Revenez à une vision de la vie plus large, une vision d'une énergie de vie unique qui se manifeste en toute chose, dont vous-même.

Parfois, quelques mots seulement peuvent avoir un impact immense sur la vie de quelqu'un. Ne cherchez pas à faire de grandes choses aux yeux des autres, mais faites de votre mieux pour être vous-même. Parlez et agissez plus à partir de votre cœur, à partir de votre conscience et moins à partir de la salle de cinéma qui se trouve dans votre tête. Plutôt que de chercher à projeter votre film par-dessus leur film, montrez-leur plutôt qu'il fait soleil dehors. Et même s'il venait à pleuvoir, rappelons-nous que la vie ne pourrait être sans pluie. L'eau est une part essentielle de la vie, elle la revigore et augmente l'intensité de son expression.

Paramahansa Yogananda, je te suis immensément reconnaissant de m'accepter comme disciple et de continuellement insuffler ton énergie pour guider celle qui s'exprime au travers de ce corps-ci. Plutôt que de me dire quoi faire comme quelqu'un qui chercherait à me dire comment vivre tout le temps, ta présence et tes enseignements apaisent, donnent confiance et ramènent au silence intérieur. Ce silence intérieur est ce qu'il y a de plus précieux. Dans ce silence, je retrouve la grande connexion. Je suis toi, tu es moi... tout est uni et fort. Tu es la sagesse en moi et tu la remets en premier plan quand le mental aurait tendance à revenir. Tu es un soutien énorme. Nombre de fois le moi mental s'est mis de côté par respect et dévouement pour toi alors qu'il n'avait qu'une envie, revenir à sa zone de confort. J'aime ta tolérance et ta bienveillance qui sont un réel pansement pour mes plaies. Je n'ai pas l'impression de te devoir quoique ce soit, mais ma dévotion est une source de joie, relance la flamme du feu de la vie. Ce feu brûle toujours avec plus d'intensité quand tu souffles dessus. Merci Gurudev, merci.

On peut passer notre temps à lire des ouvrages sur la réalisation du Soi, ils disent tous plus ou moins la même chose. On en revient toujours au silence intérieur, à tourner les sens vers l'intérieur, à observer ce qui s'y trouve sans juger, à lâcher le moi du mental et laisser le calme et la clarté prendre la place... PRATIQUEZ !

Tous les jours. Peu importe ce qui se passe dans le monde "extérieur", au final, tout se passe réellement sur le plan intérieur. C'est sur ce plan intérieur que l'attention doit être tournée et ceci avec le cœur ouvert, empli de compassion. Soyez prêts à recevoir. Ça ne va pas venir de l'extérieur mais bien de l'intérieur. Il faut laisser la place à la clarté intérieure en ne portant plus son attention uniquement sur le tumulte intérieur et sur l'agitation. Ne vous laissez pas envahir par la confusion du mental, vous valez bien plus que ça. N'oubliez pas que le Divin s'exprime à travers vous. Faites de votre mieux pour revenir, développez et cultivez cet état d'esprit. L'énergie que vous rayonnez, vous la partagez avec les êtres qui vous entourent

et il en va de même pour ces derniers. Sans utiliser le moindre mot, nous sommes en fait en communication constante. Pourquoi ? Parce-que nous ne nous limitons pas à ce corps physique. Le monde physique appartient au monde du mental. Il en est la création d'une certaine façon. Rien au monde, absolument rien n'est plus important que la pleine réalisation de l'union. Votre paix intérieure est ce qui va permettre à la vie de s'exprimer pleinement, sans distorsion.

En tant qu'être mental, placez-vous comme serviteur. Si vous pratiquez réellement, avec rigueur et dévotion, cet être mental aura tôt fait de devenir plus discret et de laisser place au silence et à la paix intérieure. Ne donnez pas le pouvoir aux autres de décider de votre état intérieur. Paix à vous, paix à toi.

Chaque soir, c'est le moment de m'asseoir avec mon Guru. Il est toujours avec moi et, quand je doute, quand je souffre, c'est vers l'intérieur que je dirige mon attention. Je ferme les yeux et déconnecte les oreilles. Guruji est toujours là et il reçoit toujours le personnage mental avec un large sourire et les bras ouverts. Il l'écoute et sa simple présence rassure et l'apaise. C'est un peu comme s'asseoir au coin de la cheminée avec votre meilleur(e) ami(e) et partager un moment en toute simplicité, complicité et amitié. Je sais que je ne serai pas jugé mais plutôt écouté et conseillé. Le Guru est là, au centre, au cœur de la création. Il respire. Quand il respire, je respire.

Nul mot ne pourra jamais traduire cette relation. Elle est la relation la plus pure qui soit.

Je me fous de savoir si vous êtes dans un corps masculin ou féminin. Je me fous que vous vous identifiez à telle ou telle religion... tout ça, c'est votre personnage mental.

En septembre 2011, ma mère quittait son corps humain de son propre souhait. Alors que le manque de ma mère était à son comble, l'été 2012 fut porteur d'autres messages sur le plan affectif qui réduiront mon cœur en poussière. A ce stade, recoller les morceaux est tout simplement dépourvu de sens. Mieux vaut faire fondre la matière et repartir de zéro. C'est ce que la vie m'a fait faire et ceci, de l'intérieur. Intérieur car il n'y a tout simplement plus personne vers qui se tourner vers l'extérieur. Le cœur réduit en poussière et tout mon monde extérieur se révélant tout à coup comme totalement irréel, seul le vrai ingénieur de vie pouvait reconstruire.

Pour ça, il avait de la poussière oui mais... de la poussière de cœur.

La bible dit quelque chose comme « Tu étais poussière, tu retourneras poussière... » C'est un peu ce qui s'est passé. Le moi mental a été tellement percuté qu'il n'a jamais pu totalement revenir et, pendant ce temps, l'ingénieur de vie s'est mis à façonner un nouveau cœur.

Aujourd'hui, l'ingénieur est à l'ouvrage et je sens la chaleur de son four, les coups de ses outils...

La force de vie est en premier plan et le personnage mental à bel et bien compris qu'il n'était pas en mesure de gérer tout seul quelque chose d'aussi puissant que la vie.

Les identifications matérielles et physiques ne m'intéressent absolument pas. Ce que la vie a à dire, vient de l'intérieur. Mon but et de vous aider à approfondir et élargir votre rapport à la vie de manière à ce que vous puissiez écouter le message intérieur, sans avoir à forcément recevoir un bélier en plein cœur. Nous avons tous un dénominateur commun et c'est lui qui nous uni. Peu importe l'apparence, ce n'est vraiment pas ce qui compte. En voyant toujours le dénominateur commun en toute chose, les barrières du monde physique perdent de leur substance et vous pouvez passer outre. Le monde physique n'est physique que pour l'être physique. L'Être énergétique est au-delà.

Paix à vous.

Plus rien ne me retient dans ce corps-ci. Chaque jour que la vie m'accordera

sera dédié, d'une façon ou d'une autre, à la diffusion de ce message. Le moi mental est toujours là mais le Moi énergétique est tellement présent que j'ai toute confiance. J'aspire à une vie simple. Une vie totalement et entièrement dédiée au message de la dissolution de l'Ego et de l'expression universelle vers le tout, vers l'Un. Le Guru intérieur a pris le premier plan. Merci Ego, merci Guru. Je vous aime tous et toutes. N'oubliez jamais que, non seulement vous êtes porteurs/porteuses de la merveille de la vie mais surtout que vous ÊTES cette vie !

Il est de votre devoir de la représenter au mieux et avec le plus grand respect. Pour ma part, je suis prêt et retourner au stade énergétique pur au moindre appel. Dieu, je m'abandonne à toi, je m'en remets à toi. Ma présence physique n'est autre qu'apparence.

Mai 2017.

Appelez-moi comme vous le souhaitez. Sëhb, Sébastien, Stéphane, David ou encore Cédric... Je ne suis ni l'un, ni l'autre. Vous voyez en cette incarnation le masculin... Je ne suis pas cela non plus. Belge, Polonais, Français ou Anglais... Je vous laisse toutes ces dénominations. Bouddhiste, Chrétien... ça aussi vous pouvez vous y perdre si tel est votre choix. Gardez toutes vos étiquettes, elles ne reflètent que la limite de la perception de la vie au travers du mental. Succès matériel ou non, tout ceci n'a pas d'importance. Le seul but de cette vie est la réalisation. Que chaque jour qui m'est accordé soit une occasion de partager le message universel. Le reste n'a que peu de sens. Ne vous identifiez à rien, vous ne faites que limiter Ses possibilités. Ne laissez pas l'être mental masquer la grandeur de l'Être qui s'exprime au travers de cette incarnation que vous représentez dans ce monde physique. Libérez-vous de toutes ces limites et faites de votre mieux pour vous voir en tout et voir le tout en vous. Plus vous vous identifiez à quoique-ce soit et plus vous laissez la possibilité à la frustration, la colère, la jalousie et la peur de s'exprimer au travers de votre corps. Ce corps ne devrait être autre chose qu'un temple dédié à rayonner²³ le meilleur des qualités à même de s'y exprimer en ce moment même. Saisissez la chance qui vous est donnée de répandre la paix autour de vous. En voyant le tout en vous et en vous voyant en toute chose, vous apprendrez à cultiver et développer le détachement. Sans identification, il n'y a pas de limite. Le temps et l'espace disparaissent et la vie peut enfin s'exprimer à son plein potentiel.

Allez en paix. Soyez la paix.

Note finale :

En aucun cas je n'aurais le prétention de détenir la vérité. Seule une pratique sincère vous donnera le message nécessaire à l'Union. Encore et encore je chercherai...

Ce livre est dédié à :

Guruji Paramahansa Yogananda ;
Ma partenaire de vie, Sylvie ;
Notre fille, Emily ;
Mes parents, Simone et Michel ;
Mon amie Anne-Sophie LEROY ;
La vie.

Remerciements :

La boulangerie le Pain de Paiou d'Opio où la quasi totalité de ce livret à été écrite ;

La côte de Gavà (Espagne), la plage de Solroed Strand (Danemark) et les montagnes d'Allos ;

Un immense merci à David Sidney pour son modèle de vie, de gentillesse, d'ouverture et de positivisme ;

Merci à Penny BURNS ;

Brigitte Gourmanel pour la relecture et améliorations ;

Merci à ma fille Emily... love always xoxox.

Contact :

Mail : maunameditation@gmail.com

Centre Mauna : <http://www.mauna-meditation.com>