

Conscience pure

DAYANA

sommaire

Accueil [_4](#)

1. Introduction [_5](#)
 1. le chemin [_6](#)
 2. dualité/ unité [_7](#)
2. Déconstruction de l'égo [_8](#)
 1. nature de l'égo [_8](#)
 1. Qu'est-ce que l'égo? [_10](#)
 2. le sens du moi et l'affect corporel [_11](#)
 3. l'égo et les personnages [_13](#)
 4. l'observateur [_15](#)
 5. la mécanique égotique [_16](#)
 2. innocence de l'enfance [_19](#)
 3. le temps et l'égo [_21](#)
 4. lien corps-esprit [_22](#)
 5. les résistances [_23](#)
 6. le désir [_25](#)
 1. la saga du désir [_26](#)
 7. opinions et points de vue [_29](#)
 8. la volonté [_30](#)
 9. les émotions [_32](#)
 10. travail thérapeutique [_33](#)
 11. le lâcher prise [_35](#)
 12. les choses se font toutes seules [_36](#)
 13. action / réaction [_39](#)
 14. l'égo n'appartient à personne [_41](#)
 15. l'ego et le monde [_41](#)
 16. le karma [_42](#)
 17. qu'en est il des problèmes? [_43](#)
 18. la dépendance au mental [_43](#)
 19. le chaos d'une expérience de dissolution [_46](#)
 20. post vidange du mental, le vide [_47](#)
 21. l'intérêt de fonctionnement égotique [_49](#)

22. que reste t'il sans les histoires? [50](#)
23. sentiment de séparation [51](#)
24. la fin de la souffrance [52](#)
3. Déconstruction des apparences [54](#)
 1. investigation [55](#)
 1. investigation, la place des pensées [56](#)
 2. différence entre réfléchir et observer [57](#)
 3. observation [58](#)
 4. focalisation et défocalisation [58](#)
 2. qui sommes nous? [61](#)
 1. ni le corps, ni le mental [64](#)
 3. le corps [64](#)
 4. les sens [65](#)
 1. les sens constructeurs de formes [67](#)
 2. un épisode de sensorialité [68](#)
 5. équanimité des formes [69](#)
 6. le mental, la pensée [70](#)
 1. nature de la pensée et des mots [72](#)
 2. torpeur [72](#)
 3. les pensées [73](#)
 4. l'inconsistance du contenu mental [74](#)
 5. les mots du silence [76](#)
 7. Qu'est ce qu'une croyance? [77](#)
 8. qu'en est il de l'identification [79](#)
 1. identification aux films [80](#)
 2. chaos au cours du détachement [81](#)
 3. identification à l'individu [82](#)
 4. la surimposition [84](#)
 9. le temps [85](#)
 10. le monde [87](#)
 11. le sommeil [91](#)
 12. la mémoire [93](#)
 1. la conscience témoin, origine de la mémoire [95](#)
 2. l'idée et l'idéation [95](#)
 13. la matière est immatérielle [96](#)
 14. les apparences sont des coquilles vides [98](#)
4. Voie directe [100](#)
 1. connaissance de soi [100](#)
 2. voie radicale [103](#)
 3. relation ou communion [103](#)
 4. pratiques [104](#)
 1. être avec ce qui est [105](#)
 2. se mettre à l'écoute [106](#)
 5. seul le point de vue change [107](#)
 6. le fil d'Ariane [110](#)
 7. la conscience [112](#)
 1. la conscience témoin [112](#)
 2. le verbe [113](#)
 3. une seule et même conscience [114](#)
 8. solitude [115](#)
 9. le sens et la valeur donnés [116](#)
 10. les films: rêve [117](#)

11. projection [119](#)
12. la surimposition [121](#)
13. le vécu direct [122](#)
 1. l'instant présent [123](#)
 2. le vécu tronqué de l'ego [124](#)
14. l'ancrage au quotidien [126](#)
15. témoignage [126](#)
16. la fin de la dualité [128](#)
5. Êtreté [129](#)
 1. la conscience [130](#)
 2. être [130](#)
 3. innocence [131](#)
 4. l'amour [131](#)
 5. la présence [132](#)
 6. le silence [132](#)
 7. l'intelligence [133](#)
 8. vide et plénitude [133](#)
 9. l'instant [134](#)
 10. l'illimité [135](#)
 11. Vie [136](#)
 12. sérénité, paix [137](#)
 13. Dieu [137](#)
6. Conclusion [138](#)

Accueil

Cela fait déjà quelques années que j'écris de nombreux textes qui s'empilent soit dans des classeurs soit dans des dossiers d'ordinateur. Quand je les ressors avec l'idée d'en faire quelque chose ils me paraissent souvent poussiéreux, déjà un peu dépassés et me donnent envie de les refondre. A peine écrit, cela veut se modifier..

Les mots qu'ils soient parlés ou écrits jaillissent ainsi dans l'instantané et sont vivants. Ils se remodèlent, se réécrivent suivant la spontanéité, le jaillissement de ce qu'ils pointent.

En attendant de peut-être les mettre un jour en imprimerie, il m'est venu l'idée qu'ils pourraient être proposés sur le web à travers des textes qui se réécrivent au fil de ce qui a envie de se dire. C'est cela que je vous propose: un recueil de textes, livre vivant qui s'écrit sans cesse, se transforme et pointe vers ce qui est inexprimable: l'innommable. J'ai essayé de regrouper les textes suivant un certain fil mais ces textes ayant été écrits dans la spontanéité d'un instant et non dans la continuité d'un ouvrage, ils sont tous indépendants. Il y a de nombreuses redîtes sous des formes différentes ou pas. Dans mon expérience, j'ai constaté que des mots lus ou entendus de nombreuses fois sans impact particulier, en déclenchaient brusquement un à un autre moment, sans doute parce que la maturité de ce moment-là le permettait.

Certains écrits, déjà un peu anciens ne correspondent plus tout à fait à la perspective actuelle mais ayant occupé une place importante dans mon cheminement, je les ai laissés.

Ces textes se sont écrits comme un fil d'Ariane remonté le long d'un parcours de la connaissance de soi, parcours d'investigation par observation, depuis l'identité illusoire d'être une personne vers la véritable identité: Une, pure conscience, unité que nous sommes tous

J'insiste sur le fait que ces écrits témoignent de l'observation faite de ce qui est, de ce qui se passe et non d'une réflexion intellectuelle. Je remarque que souvent les personnes entendent ces paroles ou les regardent à partir de l'intellect et cherchent à les comprendre. Cela apparaît alors comme de la philosophie ou hypothèses mentales etc..En aucun cas, il ne s'agit de recettes à suivre. En réalité il n'y a rien à comprendre, cela ne sert à rien, je vous déconseille de continuer plus avant votre lecture si vous percevez ces écrits ainsi. Si en revanche vous les lisez avec votre coeur, si vous les vivez, et sentez qu'ils vous parlent c'est que vous les recevez à partir de votre propre vécu et de votre observation, c'est la bonne perspective. Ces écrits sont tous vérifiables et je vous invite à le faire, il suffit juste de se placer dans l'observation de ce qui se passe, de ce qui est et cela se déploie.

Pour accéder au détail des chapitres et des sous chapitres, vous pouvez aller directement à la page "sommaire" où vous trouverez tout le plan du site-livre détaillé. Il est également possible à cet endroit de cliquer directement sur la page que vous souhaitez consulter. Sinon, les chapitres principaux sont affichés sur le bord gauche du site et les sous-chapitres s'affichent en décalé lorsqu'il y en a, à la lecture du chapitre choisi.

Bonne lecture !

Introduction

Nous sommes conscience pure.

Nous fonctionnons de cela et sommes cela à chaque instant et sans discontinuité. Toute quête de se connaître, se trouver part de cela que nous cherchons (une vraie farce !). Il n'y a rien à faire, ni à chercher pour être ce que l'on est. La différence du vécu se traduit simplement par l'endroit où se place l'attention.

Lorsque nous disons « je » au-delà de l'apparence imaginaire qui nous fait croire à une personne séparée, le « je » est cette conscience qui parle d'elle.

Arrière-plan immuable, immaculé, sans cesse présent, au sein duquel jaillit toutes les perceptions ou Manifestation.

La conscience pure existe sans cesse même quand il n'y a aucune perception.

La conscience pure ne se réfère qu'à elle-même.

Quand il y a perceptions, ces perceptions n'existent que par le support de la conscience qui les fait vivre et exister.

Quand il y a perception, il y a unité avec chaque perception. Chaque perception est donc également conscience mais comme une facette de cette conscience.

Nous nous vivons donc à la fois comme pure conscience et à la fois comme unité à la perception.

Lorsqu'il y a perception, il s'agit de la manifestation, de la création. Toute la création est perçue, que ce soit des « objets », des états, des émotions, des sentiments etc...

Les perceptions sont en gros les sensations, au sens le plus large qui soit et les pensées.

Rappelons que chaque fois que quelque chose est perçue, le vécu est conscience pure en unité à la perception qui est elle-même un reflet -projection de la conscience pure.

La conscience pure se met en forme à travers les sens et le mental comme le bol, l'assiette et le vase sont de l'argile mise en forme. Sans l'argile, pas de forme possible. La forme n'est qu'apparence de l'argile. Il en est de même de tout ce qui est créé et descriptible.

Nous donnons sens et valeur aux formes, aux apparences et nous faisons vivre ainsi à travers cela des « expériences ». Expériences de joie, d'amour, de plénitude, de douceur, mais aussi, par l'inverse de l'ouverture que nous sommes originellement, de douleurs, souffrances, tristesse, colère, laideur etc...

Lorsque nous investiguons tout cela il est possible de réaliser que ce qui sous-tend toutes choses, toutes perceptions est en fait totalement de notre nature essentielle et ne peut donc nous quitter. Les formes sont alors plus ou moins négligées et rendues à leur nature de « coquille vide ».

Le retournement de l'attention sur l'arrière-plan conscience pure négligeant le perçu est également le chemin de retour direct qui s'intéressant au sujet va faire réaliser l'imposture de tout l'imaginaire et retrouver la réalité existante, vivante, aimante, silencieuse, vide et pleine, permanente de notre nature toujours présente.

Le chemin

L'enquête de vérité

Les quêtes sont multiples mais la principale, bien souvent est la quête du mieux-être, du bonheur et de la disparition de la souffrance. Cette quête est forcément tôt ou tard vouée à l'échec (car s'appuie sur un postulat erroné, celui de croire que nous sommes coupés du bonheur) et se transforme alors un jour en quête de vérité, ce que j'appelle plutôt enquête de vérité.

En effet quand la quête du bonheur arrive à son échéance, c'est que l'on sait désormais que jamais rien d'objectif ne pourra apporter vraiment ce que l'on cherche, qu'on ait eu tout ce que l'on désirait ou pas. C'est à ce moment-là que pointe le sentiment profond qu'on ne regarde pas au bon endroit.

L'enquête du réel n'est pas forcément synonyme de bien-être. Il y a même des moments où c'est franchement inconfortable eu égard à nos vieilles croyances et habitudes, cela demande parfois de « digérer » ce que nous découvrons. Mais une fois enclenchée on ne peut plus reculer tellement on sent que c'est le chemin juste; on est prêt à tout découvrir quel que soit ce qui va être découvert. La recherche de vérité s'apparente alors à un amour total pour cette vérité. Tout lui est donné car elle se justifie à elle seule. Plus tard lorsque le réel s'est enfin révélé, le bien-être et le bonheur s'ensuivent, pas du tout ce qui pouvait être imaginé auparavant. Il y a les états de bonheur mais surtout le « se savoir être" la source de tout bonheur est immensément plus vaste et puissant. Le bien-être, le bonheur trouvés n'étant plus le moteur de la quête, sont un effet secondaire de la réalisation de la vérité. Ils sont de notre nature même.

Le vécu direct

Dans la condition (conditionnement) humaine, nous prêtons davantage attention aux pensées qu'aux autres perceptions sensorielles qui sont à disposition. En faisant cela nous portons attention à un imaginaire fabriqué que nous prenons pour le réel. Cet imaginaire est responsable du sentiment de séparation « moi et les autres » ou « moi et le monde », source de toutes les souffrances.

Lorsque l'on observe le mental, on découvre comment il fonctionne.

On réalise que les pensées émises sont fabriquées avec une matière 1^{ère} que l'on pourrait nommer mémoire et qu'à partir d'elle, des découpages et associations sont faits, créant un monde conceptuel, virtuel. Une fois la pensée émise, lorsque l'attention s'accroche à elle, cela devient une croyance. Celle-ci va se manifester dans le corps sous forme de sensations directes (différentes des sensations imaginaires du mental) et concrétiser en perceptions sensorielles ce que dit la pensée. C'est tout ceci qui crée comme un monde parallèle se juxtaposant à la réalité et nous fait vivre d'innombrables histoires toutes issues du "moi" et toutes génératrices de souffrance.

Bien que cela ait l'air très réel (dû au fait que le corps manifeste par les sensations directes ce qui se dit dans la pensée), c'est l'équivalent d'un film qui se déroule devant nos yeux et auquel on adhère totalement (bon public dit on). La réalité est toute autre, infiniment plus simple et infiniment plus riche en même temps. Cette réalité est douce, bonne et ne génère aucune souffrance.

Dualité/ unité

Tant que l'on est perdu dans ce monde mental imaginaire, elle n'est même pas envisageable. C'est souvent à force de souffrance ou de sentiment d'incomplétude que petit à petit va se réveiller comme un parfum de paradis perdu nous amenant à endosser l'habit du quêteur à la recherche de ce qu'il croit avoir perdu.

En réalité, rien n'a jamais été perdu et il n'y a rien à retrouver qui manquerait. Il s'agit juste de décriper le regard du contenu des pensées, de le délocaliser, pour que, libres, les autres perceptions reprennent leur juste place. Dès lors la réalité s'éclaire et permet de se libérer de tous les fantasmes auxquels on était identifié.

Il y a une voie très simple et directe qui peut s'auto suffire car permet à l'attention distraite et crispée sur l'illusoire d'être ramenée au réel instant par instant. Cette voie est ce que j'appelle le vécu direct. Le fonctionnement mental fabrique des « choses » qui ne sont pas réelles, qui n'ont pas de réelle existence. Il suffit donc de regarder ce qui est vraiment là à chaque instant. Pas besoin de comprendre quoique ce soit, pas besoin de chercher midi à 14h ou mille astuces. Regarder ce qui existe vraiment à l'instant, rétablit le regard à sa juste place et amène le discernement entre le faux du réel.

Cela peut demander comme une pratique pendant un moment car l'habitude de se confondre au contenu du mental est si ancrée qu'il y a à inverser cette tendance. Des efforts peuvent-être à fournir un certain temps pour ce faire. Mais ensuite cela devient de plus en plus facile d'autant que l'on a commencé à réaliser les bienfaits engendrés par le regard direct.

La question à se poser est :

Quel est le vécu direct de l'instant ? Quelle est la réalité hors de la pensée? Qu'est ce qui est perçu directement et non pensé?

Le repère principal à cela c'est ce qui existe vraiment à l'instant.

Lorsque le vécu direct à détrôné le vécu mental, on réalise l'unité de tout ce qui est et que nous sommes.

La spiritualité perd toute sa mystification et devient la réalité vécue, simple, concrète de chaque instant.

Déconstruction de l'égo

Pour que l'identité au rêve s'arrête, celui-ci doit être reconnu totalement dans sa nature de rêve

Je "me" regarde.

Je, regarde un film dont "je" est le héros.

Le titre du film est "la vie de je" ou équivalent: "l'histoire de ma vie".

*NB

- Je est le Spectateur: Regard

- je ou me ou ma ou mien est l'individu, le héros du film et ses possessions, il n'a d'existence que dans le film et pourtant....

- Je, bon public, se prend pour cela.....

Dans le rêve, la vie n'est que l'ombre d'elle même

Nature de l'égo

☒ racine de l'égo

La sensation de séparation, l'impression d'être une entité individuelle, séparée s'installe dans la toute petite enfance (entre 1 et 3 ans) par la focalisation de l'attention en direction de l'individu-enfant, sans cesse répétée par les adultes de l'entourage.

La racine de ce sentiment d'être séparé est la pensée crue "je suis moi" qui supprime progressivement le vécu non pensé "être".

De cette pensée racine, toutes les pensées égotiques découlent: moi, mien, ma, mon.

Les 2 corollaires à cette pensée sont deux autres croyances : la croyance d'être périssable et celle d'avoir un pouvoir personnel qui peut permettre de diriger « sa » vie.

Ce qui est étrange, c'est qu'en profondeur on sait que tout phénomène a une durée de vie limitée et il y a l'intime évidence (bien qu'oubliée en surface) que l'on ne peut pas mourir. Ainsi, dans la confusion de croire en cette fausse identité, on cherche à rendre éternel l'individu corps mental qui lui ne l'est pas.

NB: J'entends par le terme individu, le corps-mental qui représente une "chose" au même titre qu'un arbre, un astre, une pierre ou tout autre chose de la création.

② la construction du monde égotique

A partir de cette racine, va s'élaborer toute une pseudo construction imaginaire à l'intérieur de la pensée qui, comme elle, est crue et génère de ce fait, des expressions au niveau corporel. Progressivement « le moi », auquel on s'identifie, prend comme des couleurs, des caractéristiques qui sont entendues à partir des jugements de l'entourage et qui vont créer la personnalité. La personnalité est le 1er personnage, le personnage central du moi. Une espèce de constante dans l'impression d'être un moi.

Puis le processus se poursuit à l'intérieur du mental grâce à la mémoire qui mémorise les conditionnements et les expériences de façon colorée par ce sentiment de séparation. La coloration la plus marquée est celle du sentiment d'être blessable issu de la peur de mourir. Cela commence à faire apparaître des stratégies d'évitement, de protection: fuite, anesthésie ou de lutte. Les événements et choses mémorisées sont reliés entre eux créant des ébauches d'histoires qui sont ensuite nourries par de nombreuses interprétations.

En parallèle à cette composante purement psychologique de la construction du moi qui en est la source, il existe toute une expression corporelle de cela. Le corps, en effet, manifeste, reflète, tel un transistor qui transmet l'émission, le contenu de l'esprit occupé par ce mental actif. C'est ainsi que l'on retrouve dans l'expression corporelle, essentiellement, des manifestations de blocages, crispations et tensions.

Chez le petit enfant, on peut noter que les 1ères expressions égotiques sont d'ordre corporel plutôt que mental (conceptuel) car celui-ci n'est encore pas très actif. En effet la croyance des pensées égotiques est créatrice, elle fabrique des énergies en rapport, des énergies bloquantes. Non seulement cela touche le corps relié au mental où cela se passe mais aussi tous les autres corps ou "choses" de proximité. L'enfant est totale ouverture, une éponge et il capte donc très facilement les énergies rayonnantes de son entourage sans discrimination. Il capte toutes les énergies de son environnement et en particulier celles issues des fonctionnements égotiques de l'entourage. C'est pourquoi, par exemple, une peur, un état de colère, d'agacement des parents se retrouve facilement dans la posture du corps de l'enfant (ou chez les animaux domestiques qui sont sous le même toit). En revanche tant que le mental-mémoire conceptuelle de l'enfant n'est pas très présent, ces énergies bloquantes ont tendance à disparaître facilement dès que l'événementiel change et notamment celui qui concerne les proches.

- Le contenu du monde égotique

Les événements et choses mémorisés sont reliés entre eux créant des ébauches d'histoires qui sont ensuite nourries par de nombreuses interprétations.

Cela finit par créer de véritables films, scénarios avec des personnages. Le « moi » devient alors un des personnages, véritable acteur endossant un ou des rôle(s) du film. Les autres (individus) que le « moi » décide de faire rentrer dans son film sont censés tenir les autres rôles. On peut ainsi comprendre l'impossibilité de faire coller au réel tous ces jeux de rôles issus de l'imaginaire mental.

- les conséquences

L'attention restant bloquée sur cet imaginaire, on finit par prendre pour réel tout cet imaginaire alors que le réel n'est plus remarqué et ce à des degrés divers suivant l'intensité du leurre. A l'ultime le sens du réel disparaît quasi totalement et c'est la maladie psychiatrique, la psychose.

Toute cette construction imaginaire, cette imposture d'identité est la source de toutes les souffrances.

En même temps cette souffrance génère des sensations fortes qui alimentent le lit corporel de l'ego, ce qu'Ekhard Tolle appelle le corps de souffrance.

Un véritable cercle vicieux est en jeu.

- la sortie

Un jour, cela décide de cesser, quand, pourquoi, comment? Le mystère de la vie.

Un processus de "réveil" du rêve mental se met en place, un cheminement qui va remonter le fil d'Ariane de toutes ces constructions imaginaires et qui va déplacer l'attention sur le réel.

La libération représente alors une dé focalisation de l'attention de la pensée. Les histoires s'effondrent, l'attention se replace sur le vécu direct, se refond avec le vécu direct et la réalisation qu'il n'y a jamais eu de prison, de limitation ni de personne, entité séparée permet de retrouver la véritable identité que l'on est: conscience pure.

Qu'est-ce que l'égo?

C'est la pensée: "je suis moi".

Il y a perception de cette pensée. Cette pensée perçue dès le plus jeune âge nous place au centre d'un univers fait d'objets (moi et les autres). Il s'agit de la 1ère pièce du pivot central de tout l'édifice de la personnalité et de son monde de séparation.

Pour que cette pensée se vive, il faut qu'il y ait croyance en elle. Cette croyance se réalise par la répétition ininterrompue de cette pensée qui la met sur le devant de la scène des perceptions et finit par les occulter partiellement. C'est ainsi que cette pensée finit par constituer une véritable trame de fond se surimposant à toute autre perception les rendant déformées.

Lorsque la pensée est crue, des sensations corporelles apparaissent en lien avec elle, amenant attitudes et postures de blocages et tensions. C'est le lit corporel de l'ego fait de fermetures et de stress. Ces blocages et stress sont la conséquence de la focalisation de l'attention sur la pensée « moi » qui occulte la présence à la globalité réelle existante. L'attention est figée sur la pensée et l'énergie corporelle en lien se fige également sur la posture en adéquation avec la pensée.

En pratique, l'égo fonctionne exactement comme un film. Il se crée de nombreux scénarios à partir de la pensée racine "moi". Ces scénarios sont des histoires jouées par des acteurs qui ont leur rôle dans l'histoire. "Le moi" endosse le rôle d'un personnage de l'histoire et se vit dès lors en tant que tel. Le rôle est fait de 2 éléments: le texte et le jeu de scène. Le texte est fait

de mots pensés ou dits, le jeu de scène correspond aux postures, positionnements corporels et à toute la sensorialité qui va avec. Dans ce cadre, la sensorialité est synonyme d'affect, et d'émotions, voire d'émotivité.

Ainsi le rôle dans l'histoire élaborée à l'intérieur du mental, représente un conditionnement total de l'individu dès lors qu'il est endossé. Il est fait de postures, de sensations physiques et de paroles programmées.

Toute l'attention est figée sur l'histoire et les rôles imaginaires, distraction fondamentale par rapport à ce qui est vraiment. C'est cela qui génère toutes les dysfonctions par rapport au réel et qui est la source de toutes les souffrances.

le sens du moi et l'affect corporel

Le lit de l'ego: le non au réel

L'ego est fait des résistances à ce qui est.

Son lit est le refus de l'instant présent.

Le corollaire du refus est l'attachement à l'instant présent qui se fige alors sur un instantané pour en faire un modèle à suivre et finit donc par générer ensuite le refus de toute autre chose ce qui revient au même.

Le sens du « moi » apparaît dès lors qu'il y a résistance à ce qui est.

En l'absence de résistance, il y a unité consciente à ce qui est, présence totale et habitée.

La résistance à ce qui est amène l'élaboration de multiples stratégies visant à se couper de ce qui est, donc de la réalité.

Ces stratégies se manifestent soit par la lutte soit par la fuite (l'anesthésie en fait partie).

L'une ou l'autre nourrissent abondamment ce sens du « moi » qui est alors toujours plus renforcé.

Lorsqu'aucune résistance à ce qui est n'est là ou lorsque les résistances à ce qui est sont vues et acceptées, le sens du « moi » se dissout, disparaît pour laisser place à la réalité essentielle.

On peut observer l'apparition de personnages imaginaires (fiction « moi ») à l'intérieur du mental dès qu'il y a résistance à ce qui est. On peut remarquer l'absence de sens du « moi » quand ce qui est est totalement accepté et ainsi donc, reconnaître l'unité à la perception de l'instant présent. Cette unité est l'unité entre ce qui est perçu et ce qui perçoit, il s'agit de perception pure ou vécu direct. Il n'y a personne qui fait quoi que ce soit, pas de dualité mais une présence consciente qui est.

Le sens du « moi » et l'affect corporel

Il arrive un moment où toutes ou presque toutes les mécaniques, tous les fonctionnements égotiques ont été vus et sont connus. Mais malgré cela nous replongeons dans l'ego souffrant. La clé pour en sortir n'est plus de chercher à comprendre les tenants et aboutissants de ce fonctionnement égotique, c'est-à-dire les croyances qui génèrent ce fonctionnement mais

plutôt de se tourner vers l'investigation de la racine même de l'ego : celle d'exister en tant qu'individu séparé, celle de se sentir une conscience séparée, limitée.

L'ego est fait bien sûr des croyances aux illusions, ou plutôt ce sont elles qui le nourrissent mais il est fait aussi d'un sens subtil, énergétique du corps qui l'a pétri modelé depuis la plus tendre enfance. On pourrait appeler ce processus qui imprègne le corps physique, l'affect. Cet affect s'est installé avant même le démarrage des croyances et en a préparé le terrain. Ainsi le sens du moi est la perception sensorielle du corps dans sa composante crispée, figée, séparée, qui maintient l'illusion de frontière et de limite. Cet aspect est à investiguer de la même façon que les illusions crues si l'on veut retrouver la vérité de ce que l'on est vraiment

Le sens du moi: la remontée du fil d'Ariane

La seule chose qui maintient l'illusion du moi est la fixité du regard sur ce qui constitue le lit du « moi » et qui sert de point de référence à toutes les autres perceptions.

- Bien sûr toutes les pensées qui parlent du moi, de mon, de mien etc.. et toutes les histoires qui en dérivent, c'est l'ego dans toute sa splendeur
- Il y a aussi les sensations imaginaires comme le schéma corporel qui servent de point d'ancrage, référence aux autres perceptions
- Mais même lorsque les pensées « paroles » et les pensées « imaginaire sensoriel » cessent il reste un subtil sens du moi fait de toutes les sensations inhérentes au corps ce que j'appelle sensibilité corporelle (tactile, chaleur, pression, kinesthésie, proprioception...) Ces sensations ont été rendues « particulières » par l'incessante désignation du corps en tant que « moi ». Elles ont été retirées de la globalité des perceptions pour devenir le point de référence par rapport à toutes les autres. C'est ainsi que se maintient comme une distance avec toutes autres perceptions et même avec la pensée, une impression d'individualité corporelle qui s'appuie sur ces fameuses sensations du corps et qui percevrait tout ce qui est autre que les sensations corporelles.

En réalisant ceci, tranquillement, l'habitude figée sur ce type de perception lâche restituant une équanimité à toutes les perceptions contenues dans le seul regard. Plus aucune perception ne devient dès lors référente aux autres, seul le regard devient sa propre référence.

Regard toujours présent et qui prend la forme des perceptions quand elles se présentent.

C'est dans l'abandon de la séparation des perceptions que se dévoile l'unification du vécu.

Le sens du moi: se reconnaît dans le rêve nocturne plus facilement

Il est très intéressant d'observer ce qui se passe à l'état de sommeil avec rêve et de le comparer à l'observation de ce qui se passe à l'état de veille.

Lorsque l'on rêve pendant le sommeil, tant que l'on est identifié au "moi" il y a ce sens du moi qui se ressent et se voit pendant toute la durée du rêve. Ce « moi » vit et évolue avec les histoires qui se passent dans le rêve. Il est plus facile de l'identifier pendant ce temps car il n'y a pas de vécu sensoriel associé à ce sens du moi nocturne, à la différence de l'état de veille. En effet à l'état de veille ce sens du moi étant cru et donc pris pour étant ce que l'on est, cette croyance induit tout un vécu sensoriel qui rajoute à la confusion de l'identification erronée. Pendant le rêve nocturne, la plupart du temps même si ce sens du moi vit plein d'événements plus ou moins stressants, il y a toute une tranquillité présente car on le voit. Le regard, l'observation de ce moi est comme davantage reconnu que pendant la journée. C'est ce qui fait que la tranquillité est là malgré tout ce que vit ce "moi". L'identification est beaucoup moins forte que pendant l'état de veille. C'est aussi cela qui permet dès le réveil de sortir du rêve, on sait instantanément que l'on a rêvé.

Si l'on prête attention à cela, on va réaliser qu'en fait ce qui se passe pendant le sommeil avec rêve c'est que l'on rêve de soi. Ce rêve de soi est ce fameux sens du moi. En le reconnaissant, il devient dès lors possible de réaliser que le moi que l'on ressent et vit à l'état de veille est exactement le même que celui du rêve nocturne. Il suffit de l'observer. Et c'est ainsi que l'évidence saute aux yeux: le sens du moi de veille est un rêve. Le rêve nocturne se prolonge en rêve diurne et vient surimposer la perception et vécu direct de l'instant réel.

L'ego et les personnages

L'ego est pensée, représentation fictive de personnages auxquels on s'identifie.

Comment savoir que le personnage est illusoire ?

Quand on habite pleinement le vécu direct avec un mental au repos il n'y a pas de personnage. C'est donc que le personnage appartient au monde du mental. On peut le vérifier en particulier pendant la nuit dans le sommeil sans rêve ou il n'y a aucun vécu de personnage. Pendant la journée, quand on ne pense pas, il n'y a aucun personnage.

En observant ce qui se passe dans le mental on se rend compte que le personnage apparaît avec la pensée. Cette pensée peut être faite de plusieurs types de choses : il y a des pensées parlées, conceptuelles, ce sont les plus fréquentes mais il y a aussi des pensées faites de

mémoires sensorielles: mémoires images, mémoires sonores etc.. plus subtiles à identifier mais qui n'en évoquent pas moins le personnage imaginaire.

En fait, ces personnages appartenant à la pensée sont des fictions exactement comme ceux inventés dans les histoires de roman ou de films. Ils paraissent comme réels, comme les personnages que l'on voit en regardant un film ou en lisant un livre car on leur prête artificiellement les formes des perceptions sensorielles.

Les personnages ont des jeux de rôles dans les histoires de la pensée et on pourrait dire aussi qu'ils s'articulent à partir d'un personnage principal (qui serait comme l'acteur endossant la myriade de rôles créés par les histoires) : la personnalité, le « moi » fondamental.

Tout ceci, malgré le fait que l'attention figée dessus en fait des croyances, est exactement de même nature que le rêve nocturne. Quand le matin on se réveille, cela est d'une telle évidence ! Il ne viendrait même pas à l'esprit de croire une parcelle de ce qui a été rêvé pendant la nuit.

Pourquoi n'en est-il pas de même avec le rêve diurne ?

L'ego et son monde, les relations entre personnages

Les relations entre les personnages

Quand il y a identification avec l'individu, il y a aussi identification avec ses idées c'est à dire avec le monde fictif qui constitue la mémoire interprétative de ses expériences.

Quand 2 individus se rencontrent au sein du film, l'identification de ce que nous sommes à chacun de ces individus crée l'impression de vivre dans 2 mondes différents qui ne peuvent pas se rencontrer. Il y a incompréhension sauf occasionnellement quand les idéations respectives coïncident. Dans ce cas-là, ce sont les idées qui se rencontrent et se reconnaissent. La plupart du temps ce n'est pas le cas. Ce sont 2 égos qui se rencontrent donc 2 mondes qui ne se comprendront jamais. C'est cela qui est source de tous les conflits. Sans compter que ces idées coexistent aussi souvent à l'endroit d'un même individu créant comme 2 mondes impénétrables en lui-même et générant conflit en son sein.

Réaliser cela va permettre de mettre en doute ces idéations au fur et à mesure qu'elles se présentent c'est-à-dire se mettent en pensée et donc d'en voir le caractère erroné. Celles-ci ne tardent alors plus à s'effacer, comme le chiffon efface les mots sur le tableau immaculé de la conscience.

Plus que les pensées elles-mêmes ce sont les idées qui sont à remettre en cause pour se dégager de l'identification égotique.

L'OBSERVATEUR OU LE MECANISME DE CREATION DU FILM EGOTIQUE (déc 2014)

A l'instar de la conscience qui pourrait sembler se dédoubler en lumière éclairant et objet éclairé, l'ego, lui aussi, semble être constitué de 2 parties. (Ceci est bien naturel car l'ego est issu de l'imaginaire mental et que la nature de celui-ci est de reproduire-interpréter tel le peintre avec le paysage).

L'ego, c'est à dire le moi individualisé pourrait donc se diviser en 2 parties: le spectacle du moi, c'est à dire le moi-personnage avec sa vie et le spectateur du spectacle ou observateur. Ceci se résume directement par l'énoncé: "je me regarde". Le moi est fait du je + du me.

Lorsque le film avec son acteur principal "moi" dans tous les rôles de sa vie est constaté, la désidentification du film s'installe.

Malgré cela il peut rester une persistance de vécu duel assorti des tensions et stress qui imprègnent de façon caractéristique le corps soumis à l'ego. C'est qu'il n'a pas été vu que l'identification s'est subtilement déplacée du film sur l'observateur. Le détachement du "me" n'a pas levé celui du "je" dans la phrase "je me regarde".

En étant attentif à la survenue de l'ego on constate que le "je" précède le "me" et même que c'est lui qui fait naître le film du "me". Ce "je" c'est l'observateur. Il est confondu avec le voir c'est à dire la conscience.

La différence entre l'observateur et le voir, déjà, c'est que l'observateur est vu alors que le voir, lui, n'est pas observé. D'autre part, voir est sans effort, sans besoin, sans attente, sans jugement, sans refus sans complaisance. L'observateur, lui, est ce qui juge l'expérience faisant alors naître le film référant en lien avec la mémoire et le réécrivant si besoin est face aux nouveautés rencontrées. C'est à son niveau que se fait le "j'aime, je n'aime pas". Il scrute, cherche, veut, refuse, juge etc... Il est épuisant. C'est lui qui est à la source des modèles mentaux. Dans l'identification à ce fonctionnement, il y a alors comme superposition de ce film créé par lui à l'expérience réelle qui en fonction de l'intensité donnée à ce fonctionnement va comme prendre sa place. C'est par la valeur donnée à l'observateur que l'imposture peut avoir lieu.

Le constater, permet de lui rendre sa valeur d'imaginaire au même titre que le "me" du "je me regarde". Le moi peut alors s'éteindre.

Il peut rester encore un passage à traverser. C'est qu'au moment de la possible extinction du moi, il peut y avoir un effet "stop" du processus de dissolution par l'arrivée de la peur.

En effet, le moi disparaît, il ne reste rien. Il n'y a plus du tout de personne, ni même de vie ou de monde de la personne. Ce rien est jugé néant mort absolue, terrifiant. Si l'angoisse est trop forte, cela peut ramener de nouveau le film et le moi complet.

En réalité, ce vide jugé terrifiant est vu à partir d'un observateur résiduel, celui qui a perdu tous ses films, à qui on a retiré le pouvoir de gestion, c'est lui qui initie la panique la plus absolue ne voyant

devant lui que son prochain anéantissement. Lorsque l'on arrive à laisser être cela, la panique finit par s'éteindre avec la lutte de cet mécanisme observateur, la paix de l'être se révèle alors comme l'arc en ciel après l'orage.

L'observateur résiduel sans son film c'est ce qui pourrait aussi s'appeler la nuit noire de l'âme. Le maintien de l'observateur, même quand le film a disparu, est un mouvement d'appel vers ce fonctionnement par peur du vide.

Plus il est constaté que ce vide mental ne correspond pas au "vide" de l'être, plus il devient facile de se détacher de la totalité du fonctionnement égotique.

Dans l'absolu, de même qu'il n'y a pas de sujet qui voit et d'objet qui est vu, il n'y a pas séparation entre ce mécanisme d'observateur et le film créé. Il s'agit juste de mouvements mentaux qui concourent à ce fonctionnement égotique global qu'on appelle "le moi". Cependant de voir et reconnaître l'ensemble de ces mécanismes est utile à la dissolution de la totalité de ce fonctionnement.

La mécanique égotique

Il est intéressant de constater comment cela se passe quand nous sommes "automatisés" par une croyance égotique. En effet, en s'intéressant au "comment ça marche" on va pouvoir constater un modus opérande, trame égotique identique quel que soit le schéma en place. Ainsi non seulement l'imposture de la croyance est dévoilée mais également celle de toutes les croyances égotiques et donc du rêve mental psychologique.

En se prenant pour un égo, c'est à dire un moi séparé, on se fait automatiquement vivre la peur de la mort, la peur de disparaître. L'ego est donc, dans la croyance, un individu qui peut mourir, qui doit se battre pour survivre, qui doit se prouver sans cesse qu'il existe. Toute situation qui va mettre à mal sa valeur et donc sa survie va être jugée comme blessante et dangereuse.

Le fonctionnement égotique cherche donc à empêcher de se faire vivre ces circonstances jugées indésirables.

Pour ce faire, il met en place un plan d'action visant à ne plus se faire vivre ce qui est craint. Celui-ci peut en gros se répartir soit en forme de lutte soit en forme d'anesthésie.

Peu importe, quel que soit le plan d'action, si on regarde de près, tout ce qui est obtenu suite à l'action égotique est de recréer exactement ce que l'on cherche à éviter et donc de se le faire vivre plein pot. (cf le texte sur la saga du désir)

Alors que si l'on accepte de se laisser vivre la peur, la souffrance, la douleur de ce qui est craint, sans chercher à l'empêcher, on se rend compte qu'après l'agitation mentale, rapidement, le calme revient et dévoile l'illusion qui sous tendait ce refus.

Prenons un exemple:

1- Il n'y a pas de rentrée d'argent, j'ai peur du manque d'argent. Ceci risque de faire que je ne puisse plus m'offrir ce dont j'ai besoin. Pour le moment ce n'est pas le cas, il n'y a pas de manque. Mais je crains de ne plus en avoir par la suite.

Le plan d'action va être par ex

1er cas de figure: de chercher à économiser le plus possible. Je peux devenir avare, compter sans cesse. Dès lors je me fais vivre exactement ce que je craignais: je ne m'offre plus ce dont j'ai besoin, je ne veux pas dépenser mon argent car je risque alors de ne plus en avoir assez.

2ème cas de figure: au contraire, je me dis qu'il faut en profiter à fond car demain ça risque d'être les vaches maigres, je flambe tout de façon irraisonnée et rapidement je me retrouve effectivement démunie à vivre les vaches maigres.

Voyez si vous trouvez d'autres scénarios, en les investiguant, vous allez remarquer toujours la même chose.

Cette mécanique de base qui est un système de protection peut être vécue pendant longtemps sans véritable souffrance. C'est ce que j'appelle le 1er bras actif de l'égo.

Après ce temps plus ou moins long commence à poindre en soi le sentiment que ce qui se passe, que ce fonctionnement n'est pas très juste, pas adapté et qu'il prive de choses essentielles. A ce moment-là arrive ce que j'appelle le 2nd bras de l'égo qui est en fait une réactivité au 1er. Il est, en effet, fait du même principe que le 1er sauf qu'il s'adresse à l'ego lui-même c'est à dire au fonctionnement du 1er bras. On pourrait aussi dire que le 1er bras de l'ego est la réaction égotique à la circonstance "extérieure" et le 2nd, la réaction à l'action égotique. L'arrivée de cette réactivité égotique anti égo, étant également un fonctionnement égotique, suit les mêmes lois que le 1er: non seulement elle ne va pas faire disparaître le 1er mouvement égotique mais elle va même le renforcer par levée des boucliers. Il se produit alors en soi un conflit, une véritable guerre où les énergies sont utilisées à nourrir ces deux bras de l'égo. Cela génère souffrance et épuisement mais, en même temps, est le moteur du réveil. En effet, c'est par cette souffrance et cet épuisement que l'attention va être attirée sur cette mécanique. Car notre nature originelle étant paix, joie et sérénité la situation vécue apparaît comme une discordance totale avec notre nature fondamentale. C'est alors le début de la quête du retour au réel.

En reprenant l'exemple de la peur du manque d'argent:

Dans le 1er cas de figure, au bout d'un certain temps, je réalise que je me prive de ce dont j'ai besoin en étant avare. Il y a un sentiment de grand manque. Dès que cette pensée arrive, je deviens anti-avare et vais tout dépenser de façon compulsive pour me soulager de ces manques, je vide les caisses. La pensée 1ère que je vais manquer d'argent resurgit dès lors,

cela fait naître culpabilité, colère contre moi qui génère ce que je cherchais à l'origine à éviter. Il y a conflit entre ces 2 pensées et donc en moi dans mon vécu. Il y a souffrance. Dans le 2nd cas de figure c'est l'inverse, la réactivité anti dépenses inconsidérées devient l'avarice. Le conflit est le même.

On peut ainsi remarquer que tout schéma d'ego a 2 pôles: l'avare et le dépensier, le bourreau et la victime, le fort et le faible, le bon et le méchant, le beau et le laid, etc. Au travers de la mécanique égotique, le 1er bras de l'ego concerne un des pôles et l'arrivée du second bras concerne l'autre pôle.

La réalité est retrouvée quand les 2 pôles sont transcendés par l'acceptation de leur réalité vécue et par leur investigation. Le schéma est alors vu ainsi que la croyance sur laquelle il s'appuie. L'action n'est plus réactivité mais action ou non-action guidées par la réalité des circonstances.

Ainsi je reprends l'exemple donné, après investigation je réalise que c'est la peur qui sous tendait ces réactions. Elle est vue, acceptée et accompagnée par la présence silencieuse et englobante de la conscience que je suis. Elle se dissout laissant place à la tranquillité de l'être. Dès lors l'attention se porte sur la réalité des faits qui ne sont plus ni jugés ni transformés.

C'est l'information issue de ces faits qui va diriger ou non une action potentielle. Des besoins réels (manque de nourriture, de toit d'argent pour un évènement qui doit se produire etc..) vont mobiliser la créativité pour y répondre alors que les besoins imaginaires dissouts ne génèrent plus ni d'actions déplacées, ni d'affect souffrant.

Action-réaction (août 2015)

Lorsque l'on se fait vivre l'impression qu'il nous manque quelque chose (incomplétude) immédiatement le réflexe est d'aller le chercher chez l'autre (pour rétablir la complétude)

Ceci , bien entendu est le début des problèmes, car, déjà l'impression de manquer de quoique ce soit est fausse puisque notre nature est la complétude, donc la recherche est absurde et ne peut que finir en impasse mais aussi car chercher chez "l'autre" implique dépendance, attachement et ses corollaires frustrations et réactivation du manque qui est ainsi vivifié à souhait.:un cercle vicieux complet.

La remontée du fil d'Ariane, consiste à revenir à cette impression du manque et à lui faire face, la laissant totalement se déployer sans intervenir et en étant totalement à l'écoute. L'illusion de base se dévoile alors tôt ou tard au rythme où on est prêt* à laisser la lumière se faire.

*prêt, c'est à dire quand la lumière du voir tient alors plus à coeur que l'objectif de combler le manque.

La surimposition du modèle mental (2013)

L'idée et l'idéation

Il y a une différence entre l'idée et la pensée.

La pensée est une forme d'expression, elle est énergie et en ce sens présente une certaine matérialité.

L'idée précède la pensée, elle n'est pas exprimée.

L'idée est comme un modèle, imagination créée à partir d'un vécu direct, lui-même interprété puis mémorisés. Il s'agit comme d'une photographie de cet imaginaire qui devient référence. En cela on ne peut que constater que cet instantané remodelé par l'interprétation devient référent uniquement que par la croyance qu'on lui donne. L'idée est une erreur d'appréciation qui fait prendre cet instantané construit et mémorisé pour le réel.

L'idée n'est pas perceptible en elle-même, on ne la découvre que lors de sa mise en forme à travers la pensée qui l'exprime sous forme le plus souvent conceptuelle c'est-à-dire par le langage.

Comme son nom l'indique, l'idée préconçue devient dès lors le scénario qui se met en forme pensée et se surimpose à tout vécu direct qui semble en avoir le parfum et c'est cela qui crée comme un film devant le regard.

Ce sont ces idées que l'on a qui finissent par constituer comme un monde parallèle, imaginaire, bulle dans laquelle s'enferme chaque idée d'égo.

Innocence de l'enfance

La véritable innocence est celle de l'instant où tout jaillit spontanément, sans contrainte, sans référent à quoique ce soit, c'est-à-dire la fraîcheur inconditionnelle et pure de la modulation de l'instant.

Cette innocence est ensuite comme pervertie à partir du message de la séparation, « tu es quelque chose », car se détourne sur l'imaginaire.

Ce qui se passe pendant l'enfance est caractéristique.

Chez le tout petit enfant, il n'y a aucune rupture de l'expérience directe, l'innocence est pleinement vécue, tout est instant en direct.

Puis arrive progressivement la représentation mentale de ce qui se vit, c'est la mémoire imagée qui est le lit de l'imaginaire. Lorsque la conceptualisation apparaît vers 2-3 ans environ, tout est en place pour écrire les histoires.

La fraîcheur de l'instant vécue directement est alors comme détournée sur l'imagination créant un imaginaire plein de fraîcheur, de joie, un imaginaire débridé où tout est possible. Ceci donne une sorte de rêve paradisiaque totalement encouragé par les adultes (cf le père Noël, les cloches de pâques, les contes de fée et tout ce que les adultes racontent comme histoires aux petits enfants). En fait, cela représente pour l'adulte une sorte de paradis perdu : le paradis perdu de l'enfance.

C'est là qu'est le bug car cet imaginaire enfantin plein de fraîcheur est confondu avec la véritable innocence

En réalité, regardant exactement ce qu'il en est, on découvre que c'est dans cet imaginaire enfantin que naît l'ego psychologique, le "moi" héros de toutes les histoires qui deviennent alors "sa vie"

Lorsque cet imaginaire de l'enfance se heurte au réel, il y a discordance, c'est là qu'apparaît la blessure et l'incompréhension par rapport à celle-ci, ce qui la renforce d'autant.

Tant que cela n'est pas clairement vu, cela initie le refus de ce qui se vit en direct cherchant sans arrêt à retrouver l'imaginaire frais de l'enfance.

Tous les modèles du mental et idéalizations sont issus de cette rêverie qui, encore une fois, est prise pour la vraie innocence c'est-à-dire la réalité de l'instant, ou vie en direct.

Et ce qui s'est mis en place pendant l'enfance n'a de cesse de se perpétuer telle une machine à rêves bien huilée, même si le rêve adulte est moins idyllique que celui de l'enfance. En effet, une différence avec le rêve enfantin c'est que le rêve adulte lui, se heurte sans arrêt au réel car il n'y a plus rien pour « l'en détourner » ainsi que l'adulte le fait avec l'enfant. Cette confrontation discordante et vécue comme douloureuse au réel reformate le rêve qui ressemble de moins en moins à un paradis contribuant encore plus au regret du rêve « paradis perdu de l'enfance » et aux innombrables stratégies qui se mettent en place pour essayer de faire coller le réel à ce rêve, un véritable cercle vicieux.

La confusion se corrige dès lors qu'il est constaté que même le plus beau des rêves n'est qu'un jaillissement parmi les autres, qu'il n'est qu'une forme de jaillissement et que c'est le jaillissement qui est innocence et non le rêve.

Le temps et l'ego

L'identification à un personnage s'appuie sur la croyance en l'histoire de ce personnage. C'est elle qui le fait exister. Sans histoire, pas de personnages. Le personnage est une construction faite à partir d'une histoire dans laquelle il joue un rôle. Ce rôle a un continuum passé-présent-futur. Le futur est en fait la projection du passé vers l'idée d'un devenir. Le présent du personnage est la résultante du passé (cf. karma). C'est en effet la croyance en la dimension « temporelle » qui permet à toute histoire d'exister. En regardant de plus près, c'est en fait la croyance en l'existence du passé qui permet au temps d'exister. En effet, sans passé, il n'y a plus de possibilités d'idée de futur ni de présent car en l'absence de résultante de faits anciens (mémoire) il n'y a plus de référence d'aucune sorte.

Donc, tout se joue sur la croyance en le passé.

Qu'en est-il réellement ? Comment s'inscrit ce passé dans la réalité ?

En fait, en l'instant, si les pensées s'arrêtent, si le mental est au repos, le passé disparaît, la notion même de passé n'existe pas, il n'y a qu'un vécu perceptif sensoriel et le sentiment de présence consciente.

C'est donc le mental qui fait naître tout cela.

Qu'en est-il de la réalité du mental ?

Là encore, dans le vécu direct le mental n'est pas perçu, seules les pensées le sont. Si l'attention éclaire le contenu des pensées, ce contenu apparaît vide de toute substance en l'absence de croyance. Si la pensée est crue, en parallèle à elle des sensations de fermeture sont perçues. Mais on remarque qu'il est impossible d'être présent en même temps à la pensée et aux sensations. Il en est ainsi pour toute attention focalisée. Dans le vécu direct donc, on ne peut être présent qu'à la pensée ou qu'aux sensations générées par elle. C'est le va et vient de l'attention focalisée de la pensée aux sensations (et inversement) qui les maintiennent, créant l'illusion de la réalité du contenu de la pensée c'est à dire la croyance en elle. En laissant l'attention sur les seules sensations elles se dissolvent dans la réalité du regard. En laissant l'attention sur la seule pensée, sa mise en doute face au réel la résorbe dans le silence.

Ainsi, on observe en direct l'absence de temporalité. C'est la pensée qui relie les instants entre eux, les rendant comme référents les uns par rapport aux autres et crée la fiction de la temporalité. En l'absence de pensée, il n'y a plus moi et ma vie, les autres, l'histoire des vies, il n'y a plus de référence d'aucune sorte, juste un jaillissement phénoménal éternellement neuf et inédit sur le fond immaculé de la conscience .

lien corps-esprit

Corps et expressions de vie (2010)

Le corps concrétise l'expérience. Si la conscience se fixe sur la limitation (monde de l'ego), le corps concrétise les limitations de l'ego. Si la conscience se vit dans l'Unité, le corps peut se libérer et devenir fluide sans accroche des énergies qui le traversent. Il reflète alors la sérénité, le silence et laisse entrevoir l'illimité et l'éternité de notre vraie nature.

Quand on regarde les gens dans la rue par exemple, on peut voir qu'à chaque instant leur corps matérialise une intention sous-jacente par son expression: une émotion, un sentiment, un ressenti, un état d'être etc... Cela peut être de la joie, de l'affairement, de la nonchalance, du stress, de la tristesse, de la rêverie, de la concentration, de la préoccupation etc... Le corps prend une ou des attitudes, des mimiques, certains mouvements qui permettent de reconnaître ce qui est exprimé en arrière-plan. Lorsque nous sommes devant un interlocuteur, nous percevons ses intentions au-delà des simples paroles, par toute la gestuelle, les mimiques et positions de son corps bien souvent de façon plus sûre et fine que par le langage seul.

A chaque instant, il existe comme une intention de la Source (ou Essence de tout ce qui est) qui va s'exprimer à travers le corps.

Le corps peut ainsi être vu comme un medium d'expression des intentions de la conscience.

On pourrait même dire que l'entité psyché-corps est medium d'expression de la Vie.

Tout se passe dans le Présent, dans l'instantané, dans l'Eternel -Présent.

Ainsi, la conscience à travers la forme humaine, à la fois, manifeste l'expérience et à la fois l'expérimente, à partir de cela peut se reconnaître dans l'objet de la création, dans l'observateur de cette création et dans l'expérience elle-même. En conscience, chaque expérience permet de se reconnaître soi-même comme la Vie, comme la Source de tout ce qui est.

Ceci change continuellement en un flot de diversité et multiplicité non-stop, sur la trame immuable silencieuse et sereine de notre Essence sans forme: conscience pure

RESISTANCES OU FERMETURES ? Ou une autre façon de voir les résistances. (2013)

En général, on considère que c'est le non à ce qui est, qui est responsable d'un blocage ou d'une résistance. Cela génère souvent un refus de cette résistance qui peut être le prélude à une véritable cascade de refus.

Quand on croit à une pensée contraire à ce qui est, cela génère un vécu de résistance. On extrapole en disant que l'on résiste à ce qui est.

Il me semble qu'il y a une toute autre perspective.

La résistance est en fait une fermeture. En effet, le senti de toute résistance est tensions, blocages, crispations et le ressenti qui en découle est fermeture. (C'est bien sûr l'inverse avec les sensations de détente qui sont ressenties comme ouvertures)

En réalité, il y a fermeture c'est-à-dire blocage dès lors qu'il y a mensonge.

Dès que la pensée et/ou les actes s'appuient sur une fausse vérité, c'est du non amour. Or l'amour, c'est l'ouverture. L'expression amour existe quand cela se reconnaît en tant qu'amour. Quand cela ne se reconnaît pas, cela se ferme c'est une réaction physiologique. Ainsi, quand il y a fermeture, ce n'est pas à contrer ni à réparer, c'est l'indication qu'il y a un mensonge à la clé qui est pris pour le réel. Le mensonge peut provenir de soi-même ou de n'importe quel autre individu, dès qu'il est pris en compte en tant que vérité, cela ferme là où il est pris en compte.

Pour rectifier cela, il y a deux solutions : soit de ne pas tenir compte du mensonge et de regarder la vérité, soit de mettre l'attention sur le réel et de le comparer à ce que dit croyance non explorée, le discernement lève alors le vrai du faux.

(2013) ou dit autrement:

On a souvent tendance à parler de résistances à ce qui est, à la fois sur le plan mental et à la fois sur le plan physique quand on n'accepte pas ce qui est. Mais dans la réalité, il n'y a personne qui accepte ou n'accepte pas. Il y a juste des interactions qui gèrent le phénoménal. Si on regarde les choses de près, on peut se rendre compte que toutes les résistances correspondent à des fermetures. En effet dans le ressenti que l'on a, soit cela s'exprime en ressenti d'ouverture soit en ressenti de fermeture.

Ce que j'ai réalisé c'est qu'en réalité tout est parfaitement vrai, physiologique et à sa place.

Quand il y a fermeture ce n'est pas une fermeture (ou résistance) à ce qui est mais une fermeture à quelque chose en amont qui est faux. C'est le signe que ce qui est pris pour réel ne l'est pas car n'est pas reconnu comme tel. Cela l'exclue par la fermeture. La fermeture apparaît ainsi comme vérité à ce qui se passe.

L'ouverture est notre nature même, c'est l'Amour. Quand l'amour reconnaît l'amour, l'ouverture est, quand l'amour identifie un mensonge, cela se ferme, l'exclue car ne se reconnaît pas en tant que lui.

Ainsi la fermeture n'est pas la cause du refus de ce qui est mais la conséquence d'un mensonge qui se vit en arrière-plan. De ce fait essayer de lâcher prise c'est-à-dire d'accepter

ce qui est sans avoir réalisé et discerné le mensonge est impossible et induit une nouvelle lutte avec la vérité.

Une autre conséquence à cette constatation et pas des moindres: c'est que chaque fois que nous sommes dans l'ouverture, chaque fois que nous éprouvons un état de bien être, nous ne nous racontons pas de mensonge et n'en percevons pas autour de nous alors que dans la situation inverse nous regardons un mensonge. Cela donne une clé pour retrouver le « bon chemin ».

Ce qu'il y a au coeur des résistances: surprise!!

La résistance est l'espèce d'énergie mobilisée à enfermer dans un cadre la vie qui s'exprime.

Ce cadre est l'image mentale qui par confusion est associée à ce mouvement de vie.

La résistance est le mouvement de vie qui concrétise le cadre mental dans le vivant.

Lorsque les résistances sont percées à jour par le regard non impliqué, une surprise se trouve au coeur même de l'enfermement.

Il y a vie sans limitation, il y a rêve c'est à dire formes avec des contours. Quand la forme est associée par confusion à la vie elle-même, cela crée une croyance de limites à la vie. Un peu comme une transposition d'une BD sur le réel qui deviendrait comme manifeste.

Ainsi la dimension fictive devient comme réelle par apparition d'une vitalité enfermante, limitante, une énergie blocante : la résistance.

Par ex - il y a sensation de chaleur, immédiatement l'image corporelle mentale arrive contenant l'idée de cette chaleur, la croyance en cette pensée fait naître une nouvelle sensation: une fine résistance qui encadre la chaleur et paraît alors conforter la croyance que la chaleur appartient bien au corps.

-Une sensation apparaît, elle est attribuée à la main parce que la sensation associée à l'image mentale du schéma corporel y est référée, une fine résistance apparaît comme une plume qui décrirait les contours de la main imaginée et enferme ainsi énergétiquement la sensation qui était alors libre de toute appartenance.

Il en est de même de la souffrance.

La souffrance est résistance c'est-à-dire fermeture c'est-à-dire enfermement.

Ainsi par ex, mon amoureux me quitte, il y a sentiment de perte, perte d'amour, et donc souffrance.

Ce qui se produit en réalité c'est qu'en voyant « mon amoureux » me quitter, cela est cru.

L'amoureux est associé mentalement à l'idée que c'est lui l'amour qui détient le pouvoir de m'aimer.

Le fait qu'il parte, dans cette confusion, il y a croyance que l'amour me quitte donc que j'en suis coupée.

Ainsi dans la concrétisation de cette croyance l'enfermement va se créer. Lorsque je vois ou pense à l'amoureux, du fait de la projection, l'amour se déploie, s'exprime. Dans la croyance en la séparation, l'amour est enfermé artificiellement comme dans une boîte par les résistances qui vont

ainsi l'occulter de l'immédiateté du vécu. Seules les résistances sont perçues c'est-à-dire cette prison énergétique artificielle faite d'une puissante énergie (il en faut pour contenir ainsi l'expression naturelle de l'amour).

En prêtant attention à cela on remarque que tout est tendu figé.

Si on ne s'intéresse plus aux commentaires mentaux qui n'ont de cesse de l'alimenter (car c'est par ce biais que se maintient cette prison énergétique) on va voir que petit à petit les tensions se relâchent, que la détente revient et qu'apparaît ...l'expression de l'amour dans toute sa splendeur ! même avec le soi-disant amoureux parti !

Ainsi, ce qui est magnifique, c'est qu'en explorant par le regard neutre, non impliqué la souffrance, l'énergétique fictif qui fait comme un traçage vivant des rêves mentaux surimposés au réel, cet énergétique ou résistance disparaît laissant place à « l'objet » ou plus exactement l'essence de nous-même que l'on croyait avoir perdu.

La surprise, c'est qu'au coeur des résistances, au coeur même de la souffrance siège ce dont on croit être privé: l'amour, la vie, le bonheur etc.. Ce n'est que la croyance en la privation de cet essentiel que la coupure artificielle vient ériger des prisons énergétiques qui vont dès lors occulter le joyau que l'on croit avoir perdu. On se fait vivre ce que l'on croit mais comme un jeu de cache-cache!

Le désir (2013)

Sous ce terme, deux niveaux peuvent se vivre:

Lorsque le désir émerge de l'identité erronée qu'est l'égo, il s'agit d'une quête, une recherche de quelque chose que l'on croit ne pas avoir et dont il semble avoir besoin. Cela s'appuie sur la notion du manque et du besoin. La / les conséquences sont l'effort, la difficulté et la frustration bien souvent car ce type de quête, même s'il est parfois un peu satisfait, ne peut réellement aboutir puisqu'il part d'une base irréaliste. En effet on cherche ce que l'on est ailleurs qu'en soi-même.

En revanche il est un autre type de désir qui pourrait s'apparenter à un message de la profondeur, de la réalité que l'on est et qui vise à attirer l'attention sur elle. Ces désirs ne s'appuient pas sur une quête, ni sur une notion d'incomplétude, ils sont comme l'expression d'une soif à étancher et guident sur le chemin des retrouvailles avec le Soi. Les suivre est alors facilité, source de bien-être, bonheur et comblement.

La Saga du désir (2010)

Au cours d'un groupe de la mi-juin, dont le thème était "l'illusion de la quête", le désir a été exploré sous toutes ses formes. Suite aux découvertes et vécus de chacun j'ai le désir, :-) de vous l'offrir en condensé.

L'exploration du désir dans ses fondements permet de se rendre à l'évidence que tout est parfait et que "être avec" ou "Oui à ce qui est" est la phase suivante, c'est-à-dire celle de l'acceptation et du lâcher prise. En effet, l'introspection profonde du désir, extrêmement riche d'enseignements met à jour que l'ego ou plutôt le fonctionnement égotique n'est qu'un simple outil au service de la conscience. Au terme de ceci il est possible de réaliser que nous sommes tous les créateurs de ce que nous vivons, sans qu'il soit possible d'en rendre responsable quelqu'un d'autre, et que nos créations, même les plus souffrantes, ont en arrière-plan une intention divine parfaite.

Je propose ici la démarche qui a été suivie pendant le groupe, permettant à vous aussi de réaliser cette introspection.

1) La 1ère étape consiste à exprimer les désirs du moment qui sont les plus présents, puis de les regrouper en plusieurs classes ou thèmes de désirs, et ce de façon répétée jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un désir les contenant tous. Pour se faire, la question à chaque niveau "qu'est-ce que cela me ferait vivre si ce désir était réalisé?" aide à voir ce qui en fait l'enjeu et permet donc le regroupement en classes "génériques".

On réalise en effet que chaque "petit" désir est en fait un "sous-désir" d'un désir plus grand qui lui-même est encore un sous-désir d'un autre jusqu'à arriver à ce que j'appelle un désir existentiel qui les contient tous.

Déjà à ce stade il y a souvent des surprises car au départ, par exemple on peut croire avoir un désir de paix, de sérénité et au cours de cette exploration découvrir, en fait que ce désir de paix ne fait que cacher un autre désir, celui de ne plus souffrir qui peut aussi lui-même être un sous désir d'envie de vivre, par exemple, etc...

2) A l'étape suivante il s'agit de se poser la question : "quels sont les moyens mis en œuvre ayant pour objectif la réalisation de ce désir existentiel?", avec 2 phases:

- Comment l'ego s'y prend-t-il pour cela? Puis quels sont les résultats en termes d'efficacité sur la réalisation de ce désir (on peut même jauger cela en %)

- Comment la vie (sans le mode ego) s'y prend-elle pour cela,? Quels sont les résultats en termes d'efficacité (%)

La comparaison entre les deux coule de source.

Au terme de cette exploration, le fonctionnement de l'ego apparaît déjà de façon plus claire. On peut remarquer qu'en essayant de se faire vivre l'objet du désir, l'ego ne fait que fabriquer des situations ou expériences qui génèrent en réalité l'opposé de ce qui est désiré (je l'appelle anti-désir). L'ego apparaît là dans toute sa splendeur comme l'outil de création de la dualité-psychologique. En approfondissant cette exploration il est possible aussi de constater qu'à un moment donné l'expérience de cet anti-désir fait naître en nous la sensation d'une limitation ou d'un sentiment d'erreur qui va induire le besoin de trouver une autre voie en rapport à l'objectif de ce désir. Le 1er réflexe est celui de vouloir arrêter cet anti-désir (c'est le rejet de l'anti-désir) ce qui a pour effet la mise en place d'une rébellion à cet anti-désir. Il s'agit, en fait,

toujours de la voie de l'ego qui essaye de trouver une autre solution. Cela induit alors un conflit intérieur entre la création du 1er mouvement de dualité (l'anti-désir) et celui qui s'oppose à cette 1ère création duelle (l'anti-anti-désir). Dès que cela se met en place, la souffrance apparaît. Elle est le résultat de ce conflit interne et égotique. Puis, de nouveau, par la perception d'une inaptitude à l'efficacité de résoudre ce désir, le fonctionnement égotique continuera de chercher toutes les solutions qui, à chaque fois, seront opposées et réactionnelles à la précédentes (car il ne fonctionne que de cette façon, dans la dualité) jusqu'à ce que l'inefficacité et la souffrance amènent progressivement la compréhension interne que le fonctionnement égotique fait tourner en rond et n'apporte aucune solution satisfaisante. La reddition de l'ego est alors proche avec le lâcher prise. Dès que le fonctionnement égotique n'est plus utilisé, la réalité apparaît dans toute sa splendeur car elle ne nous a jamais quittés puisque que c'est notre véritable nature.

Ceci amène

3) La 3ème étape de cette saga

Elle nous invite à comprendre que toute création est notre fait.

En repartant de notre désir existentiel du moment, les réflexions suivantes peuvent émerger:

- Si j'ai ce désir c'est que je sais au fond de moi ce que l'objet de ce désir peut m'apporter s'il se réalise. De plus, ce désir étant existentiel, c'est un désir profond, vital même.

-Si je sais ce que l'objet de ce désir peut m'apporter c'est que je le connais.

-Si je le connais c'est que c'est en moi. Autrement dit j'en fais l'expérience en mon intimité. En effet si cela n'était pas le cas, je ne pourrais pas le connaître. Si j'en avais juste entendu parler, cela pourrait me faire envie mais cela n'aurait pas la même importance pour moi car au fond de moi je n'en pressentirais pas l'effet, cela resterait sur le plan mental et non sensitif. De même, si je l'avais eu mais perdu, j'en aurais une mémoire intellectuelle et ne pourrais pas en pressentir l'importance. **PRESSENTIR.**

Or essayez de sentir ce désir existentiel: est-il vraiment juste intellectuel ou a-t-il une autre profondeur? Il est tout à fait possible de différencier un désir d'ordre intellectuel d'un désir existentiel. Leur importance est sans commune mesure.

En se plaçant dans cette intériorité, c'est une évidence, on pressent ce que cet objet du désir peut faire vivre. Pressentir-sentir, cela parle bien en soi.

A partir de là, force est de constater que cet objet du désir auquel j'aspire intensément est en moi et il ne peut en être autrement sinon je n'en aurais pas le désir.

Mais si je porte en moi cet objet de désir, comment se fait-il que je ne le vive pas?

En se plaçant sur un plan plus profond ou au niveau de ce qui fait vivre ou pas ce désir, on peut s'apercevoir qu'il y a comme une force qui détourne la conscience de cet objet du désir vers son manque (via la dualité fabriquée par le fonctionnement égotique.)

Pourquoi, pourquoi ? Se demande-t-on alors!

Posez-vous la question: " Que se passerait il si j'avais toujours vécu cet objet du désir sans jamais avoir fait l'expérience de son contraire ou anti désir ? ». Et là si vous regardez vraiment, c'est aussi une évidence: je ne saurais pas et il me serait impossible de savoir ce

qu'est vraiment cet objet de mon désir. L'objet de désir est en moi mais je serais incapable de le reconnaître si je n'en avais pas expérimenté l'opposé.

Ainsi, ce voyage peut permettre de comprendre que le désir est la voie égotique que la conscience choisit pour se connaître elle-même, ou dit autrement est la voie que NOUS choisissons pour faire l'expérience de ce que nous sommes réellement par l'expérience de son contraire.

La compréhension totale et profonde de ceci amène à l'acceptation de tout ce qui est et en particulier au pardon du fonctionnement égotique. Tout conflit cesse en nous. Il est alors possible de se tourner totalement vers la voie du cœur, voie royale et alignée avec la Vie, conscience divine et essence de tout ce qui est créé. Le mental, rafraîchi, se met à son service et non plus à celui du fonctionnement égotique.

Ainsi émerge la 4ème étape:

Il est alors possible, d'accéder à une nouvelle dimension où l'exploration peut se faire sans avoir recours à l'égo psychologique souffrant.

Afin d'expérimenter cela, à partir de l'exploration du désir, je vous propose de reprendre votre désir existentiel. Dirigez l'attention à l'intérieur de vous-même ainsi que sur la présence de votre objet de désir. Il vous est alors possible de retrouver les sensations et ressentis que cet objet de désir par sa simple évocation génère en vous. En laissant votre conscience sur ces perceptions et ce qu'elles font naître, la pleine lumière sur cet objet de désir se fera, vous permettant de le reconnaître totalement puis à partir de là, de le concrétiser en le créant dans votre vie, aligné à la justesse de votre réalité existentielle.

Ainsi,

Il semble y avoir une évolution de la conscience manifestée ou impulsion de la Création, issue de la conscience non manifestée, qui, partant de la manifestation la plus grossière à partir de son expression originelle s'affine et se recrée sans cesse à partir de la reconnaissance de ce qu'elle est dans sa forme la plus évoluée. L'ego n'est qu'un outil fonctionnel de passage dans cette évolution de reconnaissance de ce qui est.

opinions et points de vue

Les opinions et les faits

Cela peut être difficile pendant un moment, de faire la part dans ce qui est observé entre la constatation des simples faits de ce qui est et celle des faits issus des opinions ou jugements. L'observation de ce qui est, est en réalité simple: elle ne constate que ce qui est. Les faits constatés représentent ce qui est, quelle qu'en soit l'origine.

La difficulté est de savoir s'ils sont là issus de l'immédiateté ou s'ils sont là en réponse à un jugement, une opinion. En effet, la réponse réactive à ce type de chose peut être si rapide qu'elle seule est vue, il y a rideau sur son origine mentale.

Les faits issus de la pensée égotique sont empreints de tensions, crispations car sont en opposition à ce qui est naturellement. Il est donc facile de les reconnaître. Toute action empreinte de tension, résistance, fermeture prend donc sa source en une pensée bloquante. Par l'investigation à partir de la présence écoutante et observante on peut remonter le fil de sa création et retrouver le jugement originel.

En remboîtant régulièrement l'écoute naturelle que nous sommes, il devient possible d'identifier les pensées génératrices des faits réactifs. Ainsi l'activité mentale est identifiée avant même que la réaction ne naisse. Quand cela est vu, la pensée disparaît emportant avec elle la réaction avortée avant même que cette dernière n'ait pu voir le jour.

Les points de vue, le relationnel (janv 2015)

Quand il y a ego :

L'idée sous-jacente est qu'il n'y a qu'un seul point de vue qui soit juste, il faut donc tendre à ce seul point de vue. Certains semblent détenir le point de vue, ce sont les personnages « enseignants, thérapeutes, guides »*, ceux qui savent ; d'autres non, ce sont les apprentis, élèves, disciples etc..*. Quand 2 egos croient détenir le point de vue ultime cela génère opposition, contestation, frictions, guerre pour affirmer le point de vue gagnant c'est-à-dire celui qui semble être vrai. Ceci au sein même d'un seul individu ou entre plusieurs individus, ce qui revient au même.

*à ne pas confondre avec « enseignement, guidance, thérapie » etc.. qui est en l'absence du personnage. Même remarque pour les élèves etc..

Quand l'ego est absent et que seul l'impersonnel est là :

Il y a des points de vue différents sans jugement de valeur sur chacun, c'est juste la constatation que l'on peut voir les choses de multiples façons.

Lorsque 2 points de vue se rencontrent, ils s'enrichissent mutuellement en prenant ou délaissant les informations qui sont apportées par l'autre point de vue, il n'est pas nécessaire que de deux il ne reste qu'un seul, ils peuvent rester différents tout en s'étant modifiés (ou pas) cela ne pose aucun problème. Chaque point de vue est respecté, il n'y en a pas un qui cherche à convaincre ou s'imposer.

Ainsi ce qui veut aboutir à une fusion de point de vue ou s'imposer ou convaincre est du registre de la personne (qui s'approprie le point de vue) mais non du point de vue lui-même.

En matière d'ultime, aucun point de vue ne peut être juste car l'ultime n'est pas un point de vue mais un vécu. Les points de vue ne sont que des panneaux indicateurs pointant vers l'ultime. Ces panneaux peuvent être multiples, il n'y en a pas un meilleur qu'un autre, en cela ils rejoignent ce qui a été dit ci-dessus. En revanche, l'ultime est un, il est pur vécu présence conscience. A ce « niveau » il n'y a ni conflit ni contestation car il est reconnu que tout est cela.

La volonté (2013)

Qu'est-ce que la volonté?

Sous ce terme, en général on sous-entend le pouvoir personnel c'est à dire la capacité qu'aurait une personne à décider des événements et des choses qui la concernent directement voire même, par extrapolation, qui peuvent en concerner d'autres. Il s'agit donc d'un postulat nécessairement faux puisqu'il s'applique à une identité qui n'existe pas.

Il est le moteur du fonctionnement égotique. En effet pour que l'on puisse se faire croire à un égo, il faut 2 choses: la pensée racine "je suis moi" qui est crue et la croyance que ce moi a un pouvoir personnel. Sans pouvoir personnel, le rêve égotique ne peut plus se maintenir bien longtemps.

Ainsi, en examinant de près ce qui se passe, la constatation terrible va être de réaliser que l'impuissance est le fait de l'égo car rien ni personne ne décide quoique ce soit! C'est pourquoi cette constatation d'impuissance est si difficile à affronter tant que l'on se prend pour quelqu'un.

Regardons cela de plus près:

La volonté s'adresse à l'agir. Le non-agir volontaire est une forme d'agir par la retenue de l'action.

En observant à partir de quoi nous agissons, on peut remarquer qu'il y a en gros 2 sources:

*la 1ère semble être directe, l'action émerge d'elle même sans intermédiaire. Il en est ainsi de toutes les fonctions naturelles du corps: digestion, respiration, turn-over des cellules, la circulation du sang, les battements cardiaques et aussi de l'arrivée du vent, de la pluie, le lever le coucher du soleil etc..

En fait, en y regardant bien, la plupart des choses, des phénomènes semble surgir de cette façon.

*la 2nde, un peu moins directe, semble passer par l'intermédiaire de la pensée. Ainsi par ex, il y a la pensée que le frigo est vide, alors il faut faire les courses ou bien qu'il y a à prévoir un

rendez-vous chez le dentiste ou bien que le petit dernier va aller à l'école l'an prochain alors il faut le préinscrire etc..

Dans ce cadre-là, on peut faire une sous rubrique suivant que la pensée émerge d'une évidence fonctionnelle (le frigo est vide) ou d'une réflexion psychologique issue du fonctionnement égotique (ex: les voisins ont fait du bruit hier soir, ils m'ont empêché de dormir, je vais leur rendre la pareille ce soir, comme ça ils verront ce que ça fait!)

Que ce soit en direct ou par l'intermédiaire de la pensée, la source est impersonnelle.

Ce qui nous fait croire que cette source est volonté personnelle est la saisie secondaire de l'action par une idée qui en fait une action personnelle: "c'est moi qui ai fait ça".

Cette saisie est très rapide et voile le mouvement 1er, tout à fait impersonnel, par l'attention qui se fixe sur elle.

Ainsi de la même façon que la réalité de l'égo est la croyance au simple contenu de la pensée "je suis moi", la réalité de la volonté est aussi la croyance au contenu de la pensée qui commente l'action "c'est moi qui ai fait ça".

On peut aussi décrire cela en une appropriation individuelle erronée des mouvements inter-phénomènes par l'intermédiaire de la pensée.

La volonté en pratique, (2014)

Qu'est ce qui me fait agir?

Je constate qu'il y a l'action, évidence directe, une immédiateté sans moteur particulier comme quelque chose d'inhérent à la nature des choses: toutes les fonctions corporelles sont ainsi. L'instinct de survie fait éviter de se brûler ou de sauter dans le vide ou fait reculer pour ne pas être écrasé par une voiture. Une question est posée cela répond, il y a sourire quand on se sent heureux, etc.....

Il y a aussi l'action en lien avec la motivation.

Je remarque que c'est là que la notion de volonté se greffe le plus.

Il y a une espèce de confusion qui fait croire qu'il y aurait le pouvoir de provoquer les choses. En regardant de plus près, ce pouvoir serait plutôt de provoquer la motivation pour amener la mobilisation à faire les choses. En effet, en dehors des évidences précédemment citées c'est la motivation qui amène l'agir.

Or cette motivation qui peut être issue des évidences (le corps a faim, cela amène la motivation à manger, le sommeil se fait sentir, la motivation va être de dormir, il y a sentiment profond que l'on rêve, cela va amener la quête de se réveiller etc...) est très souvent le fruit des croyances. Ainsi, si je crois que le bonheur va être apporté par la vie en couple cela va amener à tout faire pour chercher un compagnon, si je crois que les gens peuvent être sauvés, je vais me transformer en sauveteur et agir de telle sorte, si je crois que l'argent ne fait pas le bonheur, toutes mes actions vont faire en sorte de saboter ce qui a trait à l'argent etc....

Bien sûr, la pensée se saisit de tout ça secondairement et s'approprie les actions (et la motivation)

Si on regarde bien, il devient vite évident que la seule possibilité que l'on a sur l'agir c'est d'observer tous ces fonctionnements et à partir de là de discerner les croyances racines des moteurs égotiques. Mais sur la motivation et la "fabrication" de la motivation elle-même: aucun pouvoir possible. Si vous en doutez, observez vos motivations et voyez si vraiment vous avez le contrôle sur elles, contrôle soit de les provoquer soit de les annihiler

On ne peut que constater que la motivation est un jaillissement hors de tout contrôle direct. Dans le cadre des croyances, ce jaillissement semble avoir un lien avec; dans le cadre de l'évidence, aucun lien n'est trouvé, cela est.

Ainsi,

Quelle tranquillité! Plus d'effort à fournir pour contrer ce qui est (ce qui était aussi une motivation en lien avec la croyance du pouvoir personnel) juste laisser la douce observation de ce qui est agir à sa guise, c'est à partir d'elle que les phénomènes se placent au mieux élaguant progressivement tout ce qui est issu des croyances pour ne laisser être que l'agir fluide naturel et spontanée requis.

LES EMOTIONS (2013)

Lorsque l'adhésion au contenu des pensées s'efface, les émotions disparaissent comme par enchantement.

Ce constat que l'on peut voir lorsqu' une prise de conscience nous fait sortir d'un schéma ou lorsque l'on réalise que toutes les pensées d'origine égotique sont du vent, de l'imaginaire et donc que l'on s'en désolidarise, prouve bien le lien émotionnel avec l'ego.

En même temps, tant que l'on est aux prises avec les croyances, il importe de laisser l'émotion naturelle s'exprimer lorsqu'elle se présente. En effet l'émotion naturelle agit comme une libération énergétique d'un blocage traduit dans le corps. La crispation mentale d'un schéma psychologique se traduit au niveau corporel par un blocage du flux naturel de vie en mouvement et donc par une crispation énergétique focalisée sur les zones qui sont en adéquation symbolique avec ce que le schéma raconte. Lorsqu'un travail psychologique de libération s'effectue, on rencontre souvent en 1er ce blocage énergétique corporel, remontant ainsi le fil d'Ariane de l'expression du schéma ; une décharge émotionnelle libératrice survient. Il s'ensuit un bien être par la détente retrouvée et la possible sortie également de la croyance en la pensée égotique d'amont.

Ainsi ce qu'on appelle travail sur les émotions a son utilité uniquement pour ceux, qui du fait de conditionnements les répriment. Comme tout ce qui est, lorsqu'une émotion est là, la

laisser être, se vivre, en étant à l'écoute, est juste la posture à adopter, ni plus ni moins. L'intelligence de la vie s'en occupe.

Travail thérapeutique

Une thérapie efficace n'est pas de vouloir modifier ce qui est, mais plutôt est celle qui consiste à déplacer l'attention de l'imaginaire de la pensée sur la réalité qui est. En effet, vouloir changer ce qui est revient à un refus plus ou moins déguisé et nourrit la non acceptation, donc l'ego. Il s'agit en fait d'une investigation qui va mettre l'accent sur le réel confrontant ainsi l'imaginaire avec le véritable vécu.

La thérapie est un mouvement qui se demande et ne peut en aucune façon être provoqué. La demande peut être consciente chez la personne concernée ou pas mais dans ce dernier cas, une écoute inconditionnée, une présence totale de l'accompagnateur permet de le découvrir.

Suivant l'accroche à la croyance en l'imaginaire et donc la maturité de la personne, plusieurs étapes peuvent être utilisées.

Quand l'identité "moi" est très forte, l'identification aux histoires et aux personnages que l'on joue dans les histoires* est puissante. L'aide va consister à décoller cette identification dans la mesure de ce qui est possible.

Ainsi inviter à décrire ce qui se vit en tant que personnage en en parlant à la 3ème personne peut aider à comprendre ce type de vécu (et donc à mieux accepter ce personnage qui se vit en soi) et procure une certaine distance

Un mouvement de compassion issu de cette compréhension de vécu aide à se libérer de la souffrance qui en découlait et maintenait cette identité souffrante. C'est un pallier mais loin d'être suffisant pour une totale désidentification.

Au fil de ce type de travail, émerge la compréhension que ces personnages appartiennent à des histoires et que les histoires appartiennent à la pensée.

La thérapie va pouvoir alors s'aborder plus directement par l'exploration de la pensée et de son contenu.

Dès qu'il y a souffrance ou mal être c'est qu'en arrière-plan il y a une histoire, une pensée égotique qui est crue. En mettant en mot ce qui fait souffrir, une pensée issue de l'histoire apparaît, il convient alors de la mettre en doute. L'investigation de cette pensée conduite jusqu'à l'ultime la révèle comme imposture, comme mensonge face au réel qui est lui incontestable. Dès qu'un mensonge est vu, il n'est plus possible de le croire.

L'investigation selon le questionnement de [Byron Katie](#) est un modèle magnifique en ce genre.

Au fil de l'investigation des pensées souffrantes il apparaît que la souffrance n'est présente uniquement qu'avec la rigidité de l'attention sur la pensée qui la contient.

Dès lors il suffit de repérer, lorsqu'une impression de souffrance est là, que le mental est en action et donc de s'en désintéresser. Ne pas lutter, ne pas empêcher la pensée d'être là mais

ne pas s'en préoccuper, porter l'attention sur la fluidité qui se vit est une bonne posture. Il en est de même avec l'expression de la souffrance au niveau du corps: déplacer l'attention sur la tranquillité du corps au lieu de la garder rigide sur les tensions et crispations, voire mieux, retrouver la fluidité et la tranquillité au sein même des tensions et crispations.

C'est ce que [Tenzin Wangyal Rinpoché](#) décrit dans son travail au sujet des 3 portes: quand le corps est souffrant: on porte l'attention sur le calme, quand il y a trop de paroles, on déplace l'attention sur le silence quand le mental est trop préoccupé, encombré on déplace l'attention sur le vaste.

Cette posture qui serait mise en œuvre alors que l'identification à l'imaginaire et la réactivité à la souffrance est trop forte reviendrait à faire l'autruche, une stratégie pour ne pas voir ce qui est. En revanche, plus tard, à cette étape de maturité, rien n'est occulté, on sait simplement et profondément, tout en n'étant pas totalement désidentifié, que c'est l'imaginaire égotique qui procure ce vécu souffrant et que la source en est la croyance au contenu des pensées égotiques. C'est grâce à cette compréhension qu'il est possible de détourner l'attention de l'imaginaire sur le réel sans stratégie d'évitement.

Dès lors le processus se poursuit tranquillement, l'attention prenant racine à sa source réelle et non plus dans la focalisation de l'imaginaire de la pensée égotique jusqu'à son ancrage total. L'investigation se poursuit à partir d'un regard détaché de toute identification ou appropriation.

Enfin, le regard se détache même de l'investigation pour ne s'occuper de lui-même, s'intéresser à lui-même et s'ancrer définitivement en lui-même.

*voir chapitre sur la nature de l'ego

Le lâcher-prise

On ne peut pas lâcher prise, le lâcher prise se fait de lui-même mais aucune volonté personnelle ne peut le provoquer (d'autant que la volonté personnelle est un leurre, cf. chapitre sur le sujet).

Le lâcher prise est comme une frontière, celle qui se situerait entre l'égo et le Soi.

C'est le fil du rasoir où se produit la reddition de l'ego qui se soumet à plus grand que lui, juste avant sa dissolution.

Le lâcher prise est comme la résultante d'un (souvent long) processus qui consiste à épuiser toutes les stratégies de l'égo jusqu'à ce que l'impuissance personnelle soit réalisée et non combattue. C'est dans la prise de conscience de la toute réalité de cette impuissance que se produit le lâcher prise c'est à dire comme son nom l'indique, la fin de l'accroche à la pensée et aux actes qui en découlent.

Si on explore plus à fond la nature même de ce qui sous-tend ce lâcher prise, on réalise que cela s'appuie sur une erreur d'évaluation de ce qui est.

Pour parler de lâcher prise, ça sous-entend que l'on tient prise. Cela s'appuie sur l'idée d'un pouvoir personnel et d'un refus de ce qui est.

En réalité il n'y a ni l'un ni l'autre. On se fait croire à ça (et donc un vécu en adéquation) de façon tout à fait hallucinatoire.

Il n'y a pas de pouvoir personnel pour la bonne raison, que la personne est une fiction reposant sur les perceptions sensorielles interprétées et revisitées par le mental (cf. chapitres sur la déconstruction des apparences).

Et, il n'y a pas de refus car tout ce que nous percevons (bon comme mauvais) n'est possible que par la conscience que nous en avons. Autrement dit tout ce qui est perçu par la conscience est forcément accepté par elle puisque c'est elle qui le fait vivre ! Or la conscience, qu'on l'ait réalisé ou pas, c'est ce que nous sommes. Ainsi, tout ce que nous percevons est d'office accepté par nous. Ce n'est que par l'analyse et la surimposition du tri sélectif du mental que cette perception est classée, rejetée ou acceptée. C'est à partir de là que se place le lâcher prise, il s'agit juste d'une voie pour sortir de l'idéation des perceptions.

Les choses se font toutes seules

Être avec ce qui se passe et c'est tout. (2011)

En voiture par exemple:

Le contact est mis, la voiture démarre. Un 1er tournant et hop les mains, bras, corps tout entier se positionnent et tournent le volant; en même temps sans que l'on ait le temps d'y

penser et de le programmer, le pied se lève de l'accélérateur juste un peu avant le tournant puis au centre du tournant s'y repose et exerce la pression parfaite pour que la voiture ne se déporte pas de sa courbe. CELA SE FAIT TOUT SEUL!!! En revanche la plupart du temps on ne prête pas attention à ça, on ne le remarque pas. En étant présent, on peut constater toutes ces actions par l'outil que sont les sens: on voit ce qui se fait, on sent le contact du volant dans les mains, de l'accélérateur avec la plante du pied, on peut même sentir les mouvements légers des doigts sous l'influence des contractions musculaires, la pression sur la peau du volant, les légers mouvements du corps et même des vêtements sur la peau. Nul besoin de vouloir tout voir, il suffit de l'intention d'être présent à ce qui se passe, la conscience fait le reste. Elle va peut-être d'abord se poser sur la crispation des doigts puis sauter sur le contact du pied qui va et vient sur l'accélérateur, ensuite elle s'élargit d'elle-même et englobe les mouvements des doigts, la vision de la route aux 1ères sensations perçues. Cela aussi se fait tout seul.

Un autre exemple: être avec la respiration. Elle se fait toute seule, inspir, latence, expir, latence etc...Il est rare d'être avec et ça fonctionne tout seul! En étant avec, on commence à percevoir le va et vient du volume de la cage thoracique par le biais des sensations puis le frottement des vêtements à ce niveau puis la sensation de va et vient au niveau du ventre, du cou, de l'arrière du corps et cela sans décider de mettre l'attention sur ces zones, ce sont elles qui attirent l'attention. Puis cela s'élargit et la perception de l'air au niveau du nez arrive puis de la gorge etc... CELA SE FAIT TOUT SEUL.

Chaque moment de notre vie se passe ainsi, la plupart du temps notre conscience n'est pas avec ce qui se passe en l'instant, elle regarde ce que raconte la tête. A un moment un intérêt de regarder, écouter ce qui est en train de se faire ailleurs plutôt que dans le mental surgit. Une curiosité...et là la présence à ce qui est s'installe.

C'est un peu comme si vous étiez dans une usine où il se passe plein de choses mais vous êtes assis sur une chaise au milieu de l'usine et il n'y a pas de lumière alors pour vous occuper vous avez pris l'habitude de vous inventer un imaginaire et de vivre à travers lui. Et puis un beau jour vous réalisez qu'il y a dans votre poche une lampe de poche. En l'allumant vous découvrez petit à petit tout l'univers dans lequel vous étiez où tout se fait et s'est toujours fait. La curiosité de la découverte aidant vous explorez par touches lumineuses votre environnement. Cette exploration se révèle de plus en plus facile large et intense car la lampe de poche devient une lampe de chevet puis un néon puis un lustre puis un rayon de soleil puis le soleil tout entier dévoilant alors qu'il n'y a jamais eu de murs à l'usine mais que simplement vos yeux étaient fermés. Il est à noter que dès que vous avez mis en marche la lampe de poche l'intérêt pour le monde imaginaire s'est rapidement estompé devant la découverte de la réalité de ce qui est...

Et il en est ainsi de chaque instant.

Questions :

Est-ce vous qui tous les soirs décidez quand vous avez sommeil ou pas

Est-ce vous qui pendant que vous dormez décidez quand le sommeil va passer du rêve au sommeil sans rêve et réciproquement ?

Est-ce vous qui naturellement vous fait vous réveiller ?

Est-ce vous qui décidez de naître, de grandir, d'être grand, petit, homme, femme, ainsi que de la couleur de votre peau, des yeux, des cheveux.....

Etc... la liste est immense et non exhaustive.

(2012) Petit guide de la présence

Rien à changer à ce qui se passe, rien à améliorer, rien à manipuler.

Il s'agit juste d'être présent consciemment, légèrement, sans volonté particulière à ce qui est, à chaque instant.

A chaque instant, il y a quelque chose qui se vit, il y a des faits, des sensations, des sentiments, des émotions etc.. Cela se passe et s'expérimente.

Dans notre habitude, nous n'y prêtons pas attention, notre regard est tourné sans cesse vers ce que dit la tête.

Je vous propose d'inverser cette tendance en mettant votre attention naturelle sur toutes les autres perceptions habituellement délaissées. Ceci, pratiqué régulièrement, peut changer radicalement le point de vue et donc le vécu.

"Mode d'emploi"

Pour commencer, je vous propose de choisir un moment de la journée, fixe, dédié à cela, pendant quelques minutes, que vous élargirez progressivement.

J'ai remarqué que le matin au réveil était un temps privilégié, à condition de ne pas être bousculé. Cela peut être aussi le soir juste avant de dormir ou à l'occasion de faire la vaisselle, du sport, de danser, chanter ou toute autre activité qui vous plaira.

Plus tard, augmentez les moments de pratique, matin, midi et soir par ex et augmentez aussi en parallèle la pratique de chaque moment en durée.

Faites-le à votre rythme. Puis augmentez encore et ainsi de suite.

NB: si vous n'obtenez rien à certains moments, ne vous découragez pas, il peut falloir de la persévérance pour faire lâcher les vieilles habitudes de présence au mental et découvrir ensuite le joyau que nous sommes, que la vie est à chaque instant.

Voici la séquence que je vous propose:

1. remarquez ce qui se passe à l'instant

ex: je me lève, je bois mon café, je m'étire, Chantal rentre dans la pièce, la cafetière est allumée, je bouge sur ma chaise, Chantal baille etc...

Cela devient au bout de quelques moments de pratique (en reprenant les exemples ci-dessus: Les muscles des jambes se contractent, le corps se penche en avant puis se redresse, je suis debout. Le bras bouge, la main saisit la tasse, le bras amène la main devant les lèvres, la bouche s'ouvre, la main bascule la tasse, le café coule dans la bouche puis déglutition le café coule dans la gorge etc..

Ceci amène au

2. remarquez les mouvements du corps et les sensations internes en lien

Par sensation internes, cela comprend tout ce qui est tactile, kinesthésique, proprioception et tout ressenti.

Même description qu'au-dessus, l'attention se porte également sur les sensations du corps en lien avec le mouvement (en particulier, respiration battement du coeur etc..)

Lorsque vous êtes à l'aise avec ceci rajoutez:

3. les autres sensations : audition, odorat, goût, vue.

Ces autres sens sont intégrés à ce qui est vu en 1 et 2 (et non à la place).

C'est pourquoi si vous n'y arrivez pas, ne forcez pas, revenez aux stades précédents jusqu'à ce que cela devienne naturel.

Lorsque cela est possible, non seulement ce qui est entendu, senti, goûté et vu est remarqué mais également le fait d'entendre, de sentir, de goûter et de voir est aussi remarqué.

Autrement dit, il y a conscience

du son et de l'écoute du son

de l'odeur et du fait de sentir,

du goût et du fait de goûter

de la vision et du fait de voir.

4. enfin quand tout sera intégré, rajoutez la contemplation de votre parole

Remarquez quand vous parlez et ce que vous dites sans bien sûr chercher à modifier quoique ce soit.

Vous noterez en même temps que l'écoute de ce que vous dites, le positionnement du corps, les sensations "internes" et aussi les sensations "externes" permettant de voir et entendre le monde (les autres en particulier) en écho à votre parole.

Il y a une suite, elle survient tout naturellement: elle se porte sur l'observation du mental déjà bien amorcée par l'écoute de la parole. Je ne la détaillerai pas plus car elle se place d'elle-même tout naturellement si besoin est.

Il est dit de cette pratique, si elle est régulière et maintenue jusqu'à devenir constante, qu'elle pourrait conduire à l'Eveil.

Rf: Tout ceci est inspiré de l'ouvrage: l'éveil selon le Tchan, " les carnets de Sou-tchien", par Jérôme Calmar aux éditions Alain Labussière et revu à partir de ma propre expérience

Je rajouterais également, dérivé de ma propre expérience, une expérience supplémentaire qui amène à réaliser les bienfaits de cette pratique:

5 La perception pure:

Choisissez une perception, peu importe laquelle, une sensation corporelle par ex..

Imaginez, juste avant, que votre mental n'est plus fonctionnel, qu'il est au repos complet: plus de mémoire, plus de concepts, plus de pensées. Si cela fonctionne, vous allez sentir l'absence d'activité cérébrale, un cerveau au repos.

Explorez la perception choisie en vous plongeant au coeur de cette perception, sans plus aucune référence à la mémoire ni au connu puisque le mental est au repos et voyez ce que dévoile cette investigation dès que plus rien ne s'interpose .

Si vous y arrivez, vous comprendrez immédiatement tout l'intérêt du guide proposé au-dessus.

C'est à vous maintenant.

Action / réaction

Dans le monde phénoménal, les choses sont en autogestion.

Les actions naissent d'elles-mêmes, conséquences de tout ce qui est.

Par ex:

La pluie tombe lorsque le nuage est saturé de vapeur d'eau.

L'éclair jaillit lorsque 2 nuages s'entrechoquent.

Naturellement le corps se couvre quand il a froid, il dort quand le sommeil arrive, mange quand il a faim.

L'expir surgit à la fin de l'inspir et inversement.

Quand le frigo est vide, on va faire les courses.

Quand le printemps arrive, les feuilles des arbres poussent etc...

Il n'y a aucune volonté dans tout cela.

La réaction, elle, surgit sur le mode de la dualité. Elle se pose en opposé à ce qui est, conséquence d'un jugement ou d'une opinion qui décrète que ce qui est n'est pas correct.

Cela s'appuie sur une modélisation établie à l'intérieur du mental dont la source est la mémoire.

De ce fait la réaction est comme issue d'une volonté de changer ce qui est, et ainsi crée une tension donc un blocage par rapport à la fluidité naturelle de l'autogestion des phénomènes. Elle naît en conséquence d'une pensée alors que l'action naît d'elle-même spontanément. Le voir, permet d'explorer la croyance, le jugement qui la sous-tend. Le discernement fait alors son oeuvre dissolvant cette réaction avec la pensée qui la faisait naître.

Ainsi l'on peut dire: le fonctionnement égotique agit en réaction alors que le fonctionnement exempt du "moi" est simple action.

L'agir (2014)

Comment l'agir surgit il ?

Dans le rêve d'individualité, il y a saisie de l'agir, de l'action et appropriation de cela par la pensée. Ainsi, il y a impression que l'agir vient du "moi". Dans la croyance en ce "moi" il y a également la croyance que ce moi a le pouvoir de gérer l'agir.

Au lieu d'être non focal, le regard est focalisé sur le rêve "moi". Le moi du rêve a un corps (rêvé).

La croyance que ce "moi" rêvé est soi entraîne l'implication corporelle non rêvée.

Ainsi l'agir qui est rêvé, qui part de l'individu "moi" rêvé va impliquer corps-mental et rejeter artificiellement le reste de l'instant.

C'est cela qui génère l'espèce de bug à la fluidité naturelle de l'instant.

Concrètement cela se vit par une tension permanente plus ou moins dense par rapport à l'agir qui semble surgir d'un centre "corps-mental"

Quand il n'y a pas saisie , ni vision fixée sur le rêve "moi",

Le regard englobe l'instant dans sa totalité.

L'agir surgit de cette globalité et concerne la mise en forme. de l'instant

Il n'y a pas de centre à l'agir.

Concrètement, cela se vit dans la plus parfaite détente, sans personne aux commandes. Tout est en interaction exactement comme la cellule au milieu du corps qui est en interdépendance avec toutes les autres formant un tout qui reçoit, se meut et émet en réponse à ce tout.

Action-réaction (août 2015)

Lorsque l'on se fait vivre l'impression qu'il nous manque quelque chose (incomplétude) immédiatement le réflexe est d'aller le chercher chez l'autre (pour rétablir la complétude)

Ceci , bien entendu est le début des problèmes, car, déjà l'impression de manquer de quoique ce soit est fausse puisque notre nature est la complétude, donc la recherche est absurde et ne peut que finir en impasse mais aussi car chercher chez "l'autre" implique dépendance, attachement et ses corollaires frustrations et réactivation du manque qui est ainsi vivifié à souhait : un cercle vicieux complet.

La remontée du fil d'Ariane, consiste à revenir à cette impression du manque et à lui faire face, la laissant totalement se déployer sans intervenir et en étant totalement à l'écoute. L'illusion de base se dévoile alors tôt ou tard au rythme où on est prêt* à laisser la lumière se faire.

*prêt, c'est à dire quand la lumière du voir tient alors plus à coeur que l'objectif de combler le manque.

l'égo n'appartient à personne

« Mon ego » (2010)

Le corps concrétise les énergies présentes. Il n'appartient à personne.

Si le fonctionnement égotique le traverse il le concrétise.

Seule l'identification à ce fonctionnement fait que la concrétisation se cristallise (se fige) et donc se matérialise aussi dans le corps sous forme de blocages plus ou moins denses.

C'est pareil pour l'égo, il s'agit d'un simple fonctionnement qui prend racine dans une création imaginaire issue de la pensée. C'est l'identification à cela qui fait apparaître le « je ».

En réalité, il n'y a pas « mon ego », l'égo n'appartient à personne car il n'y a personne. Quand on dit « mon ego », c'est ce même ego qui dit « mon » et c'est uniquement une nouvelle pensée qui dit s'attribuer l'égo c'est-à-dire la pensée « je suis un moi ». Il n'y a donc pas « mon ego » car il n'y a aucun propriétaire mais juste une pensée qui dit « le moi » est mien. !...

l'égo et le monde 2012

Commentaires issus de mon investigation à l'occasion d'une expérience de dissolution des pensées

Ce que je comprends c'est que tout ce chemin d'éveil dont j'entendais parler et qui paraissait comme quelque chose de lointain est en fait devenu très proche.

Quant à la peur de mourir, je vois que c'est le mental qui a peur de mourir ou plus exactement la pensée qui dit « j'ai peur de mourir ». Il y a peur de mourir parce qu'en fait ce que je commence à voir c'est que le monde entier, tel que je le connais et tel que je l'ai compris jusqu'alors est construit à partir du mental. Et la peur de mourir c'est que si le mental disparaît, "mon monde" disparaît avec. Ce n'est pas seulement le "je" égotique qui disparaît c'est la globalité du monde. Bien sûr persiste la conscience mais la conscience sans le monde : il y a comme un point crucial, comme si cela n'avait plus aucun intérêt. Ceci pourrait expliquer cette

peur viscérale et la saisie permanente du mental qui revient. Mais tout ça n'est encore que pensées....

Ainsi, tant qu'il y a le moindre attachement au monde, l'éveil au réel ne peut se faire. Ce n'est que lorsqu'il y a un détachement complet de tout ce que le monde peut comporter, que le vécu direct peut se révéler..

Le karma

Le karma est l'idée que l'on récolte les conséquences des actions passées, donc que l'on est le résultat des actions passées et que l'on prépare ce que l'on sera par les actions présentes. Cela s'appuie sur la notion de temporalité passé-présent-futur et aussi sur l'idée d'un moi qui change.

Ce n'est pas autre chose que la loi de cause à effets qui existe dans le monde de la dualité. La dualité est en soi imaginaire mais dès lors qu'une croyance est portée sur elle le mécanisme de concrétisation fait apparaître action-réaction et matérialisation des 2 pôles opposés propres à la dualité.

Ces 2 pôles entrent en interaction et provoquent la réaction en chaîne de cause à effet.

Toute l'apparente manifestation est ainsi faite, action-réaction entre chaque phénomène qui fait que la globalité se gère.

Ce que l'on appelle karma est plus particulièrement la loi de cause à effet dont l'origine jaillit des histoires égotiques.

On pourrait ainsi dire que le karma est une espèce de trame au scénario des histoires égotiques.

Le karma concerne les individus et personnages du film mais pas ce que nous sommes. Il n'y a jamais rien qui retentit, influence ou modifie le regard, la pure conscience où tout cela se projette.

Si on se prend pour un des personnages du film, on a l'impression d'être concerné par le karma, si l'on se sait être conscience, on n'est pas concerné par lui.

En réalité que l'on se prenne ou non pour un individu, on est pure conscience et donc pas concerné par le karma

qu'en est il des problèmes?

Qu'est-ce qu'un problème?

La plupart du temps quand on parle de problème c'est que l'on réfère ce qui se passe à un modèle et que ce qui se passe est différent de ce modèle. Quand cette différence n'est pas acceptée cela devient un problème. Qui dit problème, dit besoin de changer les choses pour retrouver le cadre référent donc volonté à solutionner le problème.

En réalité, il n'y a pas de problème à résoudre. Les choses sont ce qu'elles sont, elles se placent d'elles même, répondant à une globalité régie par une source en amont. Cette source est soit issue de l'Unité (ou du Soi) et répond alors à l'intelligence innée de la vie soit est issue du rêve de dualité c'est à dire du "moi égotique" et vient entraver le bon déroulement de cette intelligence naturelle. Un peu comme si l'expression du Soi c'est l'ordinateur tout neuf qui fonctionne parfaitement et l'expression du moi, le virus qui vient en entraver la bonne marche. Personne ne fait quoique ce soit.

Vouloir résoudre un problème avec volonté de changer les choses, c'est comme essayer de réorganiser les reflets dans le miroir.

La notion même de problème indique donc un refus de la réalité et implique un désir de changement qui part d'une volonté personnelle égotique. Cette volonté personnelle se concrétise par toutes les stratégies mentales qui représentent la quête du changement.

En partant de ce désir de changement des phénomènes, on part d'un postulat erroné qui appartient déjà au rêve mental. L'action générée ne va donc se faire qu'à partir du rêve. Le rêve se maintient et rien ne peut vraiment évoluer. Le rêve cherche à se changer lui-même: impossible.

La dépendance au mental: (2011-2012)

Tout chercheur de vérité se heurte à un moment ou un autre à cette question: "comment se fait-il que malgré tout le chemin parcouru, les pensées reviennent toujours à l'assaut, s'infiltrant par les plus petits interstices?"

A partir de mon observation j'ai identifié deux causes possibles.

Le mental fonctionne à partir de la mémoire des expériences passées. Il se saisit de chaque nouvelle expérience, la confronte à cette mémoire et la répertorie sur un mode duel:

l'expérience est alors cataloguée en correcte ou pas correcte.

A partir de ce classement, il y a deux formes de dépendances fortes qui peuvent se créer.

1-Quand le classement est "expérience correcte, j'aime", l'interprétation déclenche un besoin compulsif de la revivre sans cesse: l'expérience est à garder. Il n'y a de cesse de chercher à la maintenir et à la reproduire puisqu'elle est jugée bonne pour soi par le mental. Il s'ensuit, alors, attachement et dépendance.

2-Quand le classement est "expérience incorrecte, je n'aime pas", les stratégies de protection sont aussitôt mises en place et génèrent l'anesthésie des sens afin de ne plus avoir à vivre les sensations procurées par l'expérience. La conséquence de l'anesthésie est que les sensations

globales diminuent car même si le processus d'anesthésie est ciblé, il est assez grossier. La répétition de ces stratégies finit par nous couper de nos sensations naturelles. Le sentiment est alors de se sentir moins vivant.

Pour pallier à cela, il se crée de nouvelles sensations à partir de l'interprétation mentale de l'expérience et non plus directement de celle-ci. Ces sensations sont plus fortes, plus "criantes" qu'au naturel afin de pouvoir les percevoir au-delà de l'anesthésie. Je les nomme hypersensations. Ce sont elles qui redonnent l'impression de se sentir vivant alors que l'on s'est coupé de la sensorialité d'origine. Dès lors, un nouvel attachement apparaît à cette "hypersensorialité" qui devient synonyme de vie.

Lorsque les constructions mentales sont vues pour ce qu'elles sont, cette "hypersensorialité" tombe d'elle-même et laisse au mental affaibli, mais encore aux commandes, une impression de non vie très déstabilisante. Il en est de même, lorsque l'on s'aperçoit que ce qui était jugé bon pour soi par le mental est aussi illusoire que le jugement inverse. Renoncer à ce qui était recette de bonheur laisse, un moment, un vide inquiétant pour ce même mental.

Pourtant il n'y a pas de compromis possible pour rétablir le maître de céans à son poste et laisser le mental redevenir le merveilleux serviteur de celui-ci. Le rêve doit être vu dans sa globalité. Tant qu'une part du rêve existe, le fonctionnement reste duel. Un pôle attirera toujours l'autre. C'est une question d'équilibre. Le + ne peut fonctionner sans le -. La réalité les réunit, le rêve les sépare mais les crée simultanément.

"Traiter" ce qui est jugé souffrant, pas de problème, mais "traiter" ce qui est jugé bon pour soi est une cause possible de la persistance de l'addiction au mental.

Comment s'en départir?

La réalité se situe dans aucune interprétation mais dans le fait de ce qui est.

--Suggestion d'un petit exercice qui aide à retrouver la voie de la réalité :

- 1-prenez un évènement désagréable qui vous est arrivé et racontez le (pas plus de 2mn)
- 2-prenez le temps puis racontez cet évènement avec une nouvelle version, totalement positive (la précédente a probablement été racontée de façon négative puisque la consigne de départ était de raconter un évènement désagréable)
- 3-prenez à nouveau le temps, puis racontez ce même évènement épuré de toute connotation négative et positive. Il reste les faits, c'est la réalité retrouvée.--

NB: "The Work", mis au point par Byron Katie est un processus méditatif merveilleux qui oeuvre dans ce sens. Je ne saurais trop vous le conseiller.

Lorsque la réalité épurée des interprétations mentales refait surface, même si le mental résiduel est déstabilisé et inquiet, il se développe en parallèle une sensation de profondeur sans fond, de quiétude infinie qui dissout progressivement toutes ces scories du passé mental. Cette dégustation de détente et paix si profonde permet d'accepter ce moment de perte de repères. Il s'ensuit la restauration de la sensorialité d'origine, naturelle, fine, subtile et en même temps intense, profonde et vaste, qui permet de retrouver la vérité du vivant: le vécu direct.

Il ne s'agit pas de se battre pour y arriver, ni de s'efforcer à lâcher quoi que ce soit. Cela se réalise tout naturellement à partir de l'observation de soi. L'observation de soi nous apprend tout à notre sujet: notre façon de fonctionner, d'être et tout du monde de rêverie qui nous fait vivre tant d'aberrations. C'est cette observation qui, par la mise en lumière progressive de tout cela, le rectifie progressivement. En effet dès qu'une illusion est vue, elle ne peut plus exister. C'est elle, encore, qui amène le lâcher prise et permet la restitution à l'Intelligence de la vie des commandes de notre fonctionnement. Dès lors, le cheminement naturel de ce que l'on est peut s'exprimer, nous apportant détente, joie, amour, plénitude et retrouvailles de tout ce que nous sommes réellement.

Ainsi,

En arrière-plan de tout ce qui est, il y a la charpente, l'essence qui le supporte, le nourrit et lui permet d'exister:

Le Silence, l'Océan de quiétude.

Cela est et a toujours été. Cela ne peut pas nous quitter. Simplement, lorsque nous regardons les croyances du mental, cela paraît occulté comme par un grand rideau de rêves. S'il est plus aisé de quitter les illusions mentales jugées "mauvaises pour soi", le lâcher prise des croyances "bonnes pour soi" l'est moins. Mais ce n'est qu'à ce prix que la vérité du réel et donc la libération de l'imaginaire souffrant pourra se faire. Cela arrive en temps et heures voulues.

le chaos d'une expérience de dissolution

Une expérience de dissolution, le chant du cygne de l'égo (2011-2012)

Il y a quelque chose en dedans qui a compris tout le jeu, le fonctionnement du mental et qui a vu comment l'attention à ce qu'il raconte le fait exister en tant que croyance et dès lors le met au-devant de la scène du vivant.

En comprenant intimement cela, quelque chose s'est décroché, une désolidarisation d'avec ce que dit le mental.

En lieu et place est apparu un calme, un repos qui n'est pas de ce monde, une détente comme jamais il n'y a eu auparavant assortie d'une sensation de déconstruction intense et même physique avec des sensations de pans intérieurs qui s'écroulent. Ce renouveau est fait aussi de vide. Tout est comme creux, vide. Les buts ont disparu, tout est à même hauteur et en particulier les sensations. Chaque sensation est une simple expérience mais qui ne vient plus nourrir quoique ce soit de l'intérieur. En fait il n'y a plus rien à nourrir. C'est vide mais sans manque ni besoin. Il reste bien sûr les besoins corporels et tout ce qui fait la fonctionnalité de la vie de tous les jours. Cela se fait tout naturellement. Avec cela un sentiment profond que la réalité est ce qui se vit et que la volonté n'est qu'un pantin désarticulé et inefficace l'amenant à ne plus rien faire.

Seulement l'ego, ce sens du moi, même s'il est affaibli, est encore présent dans la pensée. Il persiste par moment cette impression du "j'existe". Avec ce qui est arrivé, tout d'abord comme sidéré par ce phénomène de déconstruction il s'est tu un moment. Puis les choses perdurant, il s'est comme réveillé dans un affolement d'intense danger pour lui, interprétant tout cela comme de la non vie, une mort certaine et inacceptable.

C'est en particulier à partir de ce sentiment du vide et de cette sensorialité transformée que la résistance et la lutte se sont tournées.

Le calme profond qui régnait s'est vu alors masqué par, tout d'abord l'apparition de douleurs physiques inexplicables qui sont tombées d'elles même, assez vite, sous la lumière de la compréhension de ce mécanisme qui essayait de recréer des sensations fortes. (cf l'hypersensorialité).

Puis, avec le même objectif, ce sens du moi a fait appel au corps émotionnel. Quoi en effet de plus efficace pour se faire vivre des sensations fortes (encore une fois, synonymes de vie dans le monde des rêves du mental) que les émotions, en particuliers dites négatives (cf le corps de souffrance dont parle Eckard Tolle). Et là, un véritable enfer de folie. Tout est devenu prétexte à problème, avec en plus un sentiment d'impuissance total additionné à une volonté quasi inexistante pour lutter contre cela. L'ensemble faisant vivre des explosions internes de l'esprit quasi proches de la folie lorsque l'identification s'en rapprochait de trop près. Des schémas d'ego déjà déconstruit auparavant sont revenus en force malgré le regard qui les voyait en tant que tel. Aucun outil ou presque d'aide à la lumière n'avait vraiment d'impact. Bon gré mal gré, cela finissait presque par recréer quelques effets corporels de mal être au niveau des sensations corporelles. Pourtant, le paradoxe, c'est que malgré ces cyclones égotiques il y avait toujours en arrière-plan, ce calme immuable, ce silence imperturbable non concerné par cette périphérie de folie.

Vivre les 2 en même temps ! A la fois l'agitation mentale la plus complète et délirante et ce calme vide, imperturbable, sous-jacent.

Rien à faire cependant même si le fonctionnement égotique crie "branle-bas de combat, c'est une question de vie ou de mort", il n'y a plus suffisamment de volonté pour nourrir le guerrier ou contrer le vécu de tout cela. Il y a comme l'impression d'une marionnette désarticulée presque sans vie qui est agitée par le cyclone et qui tombe par moment dans un vide qui la dissout.

Je vois, quand cela est plus calme, en particulier dans la solitude où il y a moins de stimuli pour venir alimenter les desseins émotionnels ce démembrement de la personne qui dissout ses façons de fonctionner, ses conditionnements, son regard sur le monde, tout ce qui est de l'ordre du personnel, en écho à une déconstruction intense et totale d'un monde d'illusion alors que le réveil n'est encore pas tout à fait total et que le renouveau ou plutôt réel n'a pas encore pris place. Entre deux mondes peut être ou entre un monde et pas de monde?

Il n'y a plus de confiance ni certitude d'aucune sorte, les branches auxquelles s'accrocher cassent les unes après les autres. Mais cela est et il n'y a pas moyens de revenir en arrière.

-Alors quelle est la réalité?

-le vécu:

Seul le Silence reste en amont de tout cela, ultime détachement?

Et quand j'ouvre les yeux je vois un monde de formes qui changent sans arrêt.

post vidange du mental, le vide

Après vidange du mental et donc désolidarisation des pensées égotiques.

Il peut y avoir une période difficile lorsque l'on réalise que le monde de la pensée est pure imagination et que l'on s'en désolidarise.

En effet, ne plus croire au contenu des pensées a pour effet d'élaguer toutes les pensées souffrantes mais aussi toutes celles qui étaient aimées et qui correspondaient à des stratégies pour améliorer la personnalité.

Ainsi par exemple toutes celles du type : je m'aime, je suis quelqu'un de bien, j'ai de la valeur etc... Toutes les pensées qui ont trait à la personne quelle qu'elles soient, ne sont plus crues. Cela plonge dans une équanimité de toutes les perceptions, une disparition des émotions et une impression de neutralité qui peut être très dérangement si elle est comparée à ce qui se vivait avant.

En réalité un processus est en cours.

L'attention qui était fixée sur un monde illusoire est revenue à sa source. A la source, tout y est il n'y a ni besoin ni manque, il y a plénitude. Ainsi par ex, à la source qui est amour, il n'y a ni besoin d'aimer ni besoin d'être aimé cela se sait « source amour ». Quand les événements attirent l'expression amour, cela se donne ou cela accueille. Le don comme l'accueil font partie de l'événementiel et ne correspondent à aucun besoin particulier, ils sont et c'est tout.

Pendant un moment qui peut être plus ou moins long, on ne réalise pas encore cela et la pensée « ce n'est pas normal ce qui arrive, je n'ai plus aucune humanité, plus aucun sentiment, donc plus de vie plus de goût à rien... », si elle est crue, peut rendre cette période extrêmement difficile. Il importe alors de la confronter au quotidien de ce qui se vit et même si les sensations paraissent éteintes par rapport à ce que l'on connaissait avant, en réalité tout est paisible et détendu.

Alors, progressivement, on découvre que rien ne nous a vraiment quitté, les expressions de la vie de l'amour sont toujours là, mais elles jaillissent de l'évènementiel y contribuant, sans interprétation, sans notion de quelqu'un qui aime, qui donne, qui accueille. Ce sont des mouvements naturels qui émergent dans l'étreté. Leur moteur n'est plus la pensée égotique. Quand l'évènement s'éteint, ses expressions aussi, tout se dissout dans la plénitude d'être qui elle ne disparaît plus.

Le vide: ou la peur de l'anéantissement (2013)

Un certain nombre d'évènements, d'expériences, de cheminement vont tôt ou tard nous placer face à ce "vide" qui est en fait la peur existentielle de l'égo.

Lorsque plus rien ne vient combler ses désirs, lorsque le mental est vidé comme par exemple au cours d'un burn-out ou à l'issue de la mise en évidence du caractère illusoire de la pensée, lorsque l'impuissance ne peut plus être dépassée etc... On peut se retrouver en face d'un vide total qui est vécu comme une fin, un anéantissement proche bref comme l'angoisse absolue de la fin de la vie.

En réalité, ce vide que nous regardons est juste l'esprit vidé de tout contenu mental donc l'esprit sans perception.

C'est parce que dans l'identification égotique le regard est crispé sur le contenu mental, et c'est cela qui sert de repères connus, que lorsque celui-ci se vide, la crispation si elle ne lâche pas en même temps fait voir l'absence au lieu de la plénitude de ce que l'on est.

Autrement dit, c'est l'habitude de regarder la périphérie plutôt que de s'intéresser à la Source qui regarde, qui fait vivre ce sentiment de vide lorsqu'il n'y a plus rien à regarder.

La clé est de s'abandonner à ce vide, ce qui se produit lorsque toutes les stratégies pour le fuir sont vues comme inefficaces. La peur s'éteint d'elle même avec l'acceptation de la mort.

Et c'est alors qu'on réalise que ce que l'on est vraiment est toujours là et ne peut pas mourir.

Le vide est alors vu comme éclairé par notre nature propre, c'est à dire conscience qui donne naissance, vie et mort à toutes les perceptions sans en être jamais affecté.

L'intérêt de fonctionnement égotique

L'égo a t'il un sens? (2013)

Dans l'absolu, la réalité de l'étreté, cette question même n'a aucun sens puisque l'ego n'existe pas.

Dans le monde de la dualité qui est en fait un rêve de ce que nous sommes, on pourrait comme voir un sens à ce fonctionnement égotique qui part du contenu de la pensée crue.

Comment percevons nous le corps, comment percevons nous toute chose, comment percevons nous le monde?

A partir des sens et des commentaires issus du mental. On peut ainsi voir le mental également comme un sens.

De tous les sens qui sont à disposition, le mental est le seul qui construise des informations inverses à la réalité.

A travers ce qui se vit dans la pensée on peut déceler des processus, des expérimentations. Ainsi on se fait croire à plein de choses complètement fausses.

On peut remarquer qu'à travers le fonctionnement égotique, cela part d'une croyance en un mensonge qui va évoluer puis revenir à la mise en lumière de la vérité qui semblait perdue et semble retrouvée avec béatitude. En regardant les individus, on peut même déceler comme des fils d'expériences de qualités particulières:

Certaines personnes sont plus spécifiquement sur la voie de l'amour: Elles démarrent cette expérimentation en se faisant croire au non amour comme pour mieux ensuite réaliser qu'elles sont amour

D'autres sur l'expérience de la vie en se faisant croire à la non vie pour réaliser ensuite qu'elles sont la vie même,

d'autres sur la voie de l'individualité donc de la séparation de la dualité, pour réaliser enfin que tout est Un etc...

Et dans ce type de chose on peut retrouver de véritables fils directeurs pendant tout un parcours de vie ou l'ego apparaît comme un outil de réalisation du réel.

Ainsi quand on se vit identifié à un contenu de pensée égotique, de savoir qu'il ne s'agit que d'une étape de tout un parcours intelligent de réalisation de soi est apaisant et permet de mieux accepter ce qui se vit .

Un jeu, un sens, de la valeur à tout cela?

Question sans réponse, c'est Ainsi

Juin 2014

L'expérience vécue à travers l'ego:

Il y a quelque chose de magnifique dans l'expérience de se vivre en mode séparation si tout est bien observé :

En effet, tout ce qui est éprouvé, perçu attribué à soi est vécu sur un mode très impliqué. On ne peut pas le négliger, c'est soi.

Mais il y a l'autre versant, très intéressant aussi à regarder c'est ce que l'on éprouve de l'autre, des autres, du monde, donc du « non soi ». Ce que semble vivre l'autre ne nous atteint pas de la

même façon que ce que l'on vit soi, pourquoi ? Tout simplement parce que l'on ne se l'approprie pas, du fait même de l'idée de la non appartenance.

En conjuguant ces deux expériences du moi et du non moi, il apparaît clairement que la douce réalité se situe dans la combinaison subtile des deux c'est-à-dire dans l'implication sans appropriation.

Que reste t-il quand les histoires s'arrêtent? avril 2012

Je dors et rêve. Le rêve est une histoire.

C'est une histoire un peu compliquée.

Au moment du réveil il n'y a plus d'histoire sauf peut-être les reliquats de l'histoire du rêve mais le réveil montre qu'il s'agissait d'un rêve. Pendant un instant il n'y a plus d'histoire, il y a la réalité. Tout est paisible et calme dans cette réalité. Puis le mental arrive et s'interpose et re- raconte une nouvelle histoire en commençant par je suis cela, je suis la compagne de X, il y a l'histoire : il va s'en aller bientôt. L'histoire commence à se mettre en place : il s'en va, je n'aime pas quand il part, et puis à partir de ce que je vis : ah oui c'est vrai je n'ai pas d'énergie, je suis en train de vivre à partir du vide mental. Tous cela sont des choses que la tête raconte. Je m'aperçois en fait, que tous les matins à chaque moment, juste après le réveil, l'histoire que je construis de ma vie revient sur le devant de la scène. Je rentre dans un rêve pour le continuer. Ce nouveau rêve prend la suite du rêve nocturne même si l'histoire en est différente.

La question « qui suis-je » est une belle question.

Mais il en est une autre tout aussi forte : que reste-t-il s'il n'y a plus d'histoire?

Tout le discernement repose là-dessus. En cet instant s'il n'y a pas d'histoire que reste-t-il?

On s'aperçoit rapidement que sans histoire cela ramène complètement l'attention dans le présent. Dans l'instant, il n'y a plus tout ça. Sans histoire il y a ce qui est.

Dans ce qui est, il n'y a pas d'histoire. Et sans histoire, il n'y a plus personne.

Je sens cela très fort . En même temps, je sens cette propension magnétique à raconter des histoires et à aimer ces histoires qui de ce fait s'interposent devant la réalité.

Il n'y a que la désolidarisation de ces histoires qui peut ramener à la vérité de ce qui est.

Sentiment de séparation

Conséquences du sentiment de se sentir séparé:

Quand on se prend pour quelque chose (un individu), cela induit le sentiment d'être séparé de notre véritable nature. La conséquence de cela est le déni du Soi, de soi.

En pratique, c'est la racine même du fonctionnement égotique. Le déni se porte sur la conscience ou sur l'amour.

Si on se vit comme quelqu'un en manque d'amour, cela signifie, que l'on se vit en tant que déni d'amour. La conséquence en est l'impression sous-jacente de non vie. Les choses paraissent figées, on se sent coupé, anesthésié, non vivant. La stratégie mise alors en place va n'avoir de cesse de chercher cette vie...au sein des autres (logique puisque l'on s'en sent dépourvu).

Si l'on se vit comme quelqu'un en manque de conscience, c'est à dire incapable d'avoir la claire vision, cela induit un sentiment de doute de soi, d'insécurité profonde et donc de peur. Il n'y a pas confiance en son propre discernement. La non confiance en sa propre vision génère repli sur soi même avec refus de regarder ce qui est. On n'ose plus bouger, on se sent victime de la vie. La stratégie pour pallier à cela va être de chercher la vision des autres créant une dépendance aveugle.

Le retour au réel peut se faire dès lors que l'on se rend compte que même au moment où ces croyances sont le plus crues, la conscience est présente ainsi que l'amour. C'est grâce à la conscience que ce que disent les croyances sont vues. Ce sont des informations. Elles sont à ce moment là ce qui tient le plus à coeur (amour) et c'est cela qui génère le positionnement que l'on a pris.

Il convient d'observer comment une action se pose. Les informations présentes à l'instant sont vues, chaque information "collectée" est alors comme valorisée à des degrés divers, on pourrait dire que chaque information a comme une sorte de hiérarchie dans le domaine de "ce qui tient à coeur" et l'action se pose (ou pas) en réponse à l'information qui tient le plus à coeur. C'est ainsi que l'amour "choisit" ou plus exactement impose ce qui se vit.

Ainsi même lorsqu'une croyance est crue, même si ce qu'elle raconte est un déni, c'est elle "qui peut tenir le plus à coeur" et donc générer le positionnement décrit ci-dessus. L'amour et le voir (la conscience) sont donc là. C'est en le constatant que le déni va perdre sa valeur puisque la disparition de l'amour ou de la conscience est alors identifié comme pure imagination et non plus comme réalité.

La fin de la souffrance

Il y a la vie qui se vit et la vie qui se pense.

Dans la vie qui se vit il y a des faits, dans la vie qui se pense il y a des problèmes.

La vie qui se vit est paix, la vie qui se pense est souffrance.

La bonne nouvelle c'est que la vie qui se pense est pure imagination, elle n'existe pas.

La fin de la souffrance

Pour se délivrer de la souffrance, il convient de réaliser le lien, l'intimité totale que nous établissons entre les pensées et les croyances.

En elles même, les pensées n'ont aucun pouvoir. En revanche dès lors que nous les croyons, elles deviennent comme créatrices de notre vie. Même si elles sont créatrices de ce ressenti, il est toujours possible de s'en détacher. Comment ? Simplement en réalisant que ces créations n'existent que de façon concomitante avec leur pensée source. Dès lors que la pensée n'est plus là, la création qui en est issue disparaît aussi. En remarquant cela régulièrement on réalise progressivement le caractère faux de ce qu'elles véhiculent. En effet si ce qu'elles disent étaient vrai cela ne disparaîtrait jamais et le ressenti créé existerait même quand la pensée n'est pas là. En remarquant que la souffrance n'est là que lorsque la pensée y est aussi (ou du moins l'idée préconçue de ce qu'elle véhicule) et non plus dès lors qu'elle a disparu, on réalise que la vie sans la croyance en la pensée est sans souffrance et que c'est cela qui est vrai et naturel.

Une autre façon de réaliser que la vie est tout simplement ouverture, vastitude, plénitude c'est de porter davantage attention à ces "qualités". La plupart du temps notre attention est attirée par la souffrance et tend à y rester fixée. Mais si nous nous entraînons à rester dans ou à retrouver, si cela a été oublié un moment, la vastitude le silence la quiétude, il se peut que tout ce qui est inhérent aux croyances et illusions et donc à la souffrance qui en découle soit englouti au sein de cette ouverture consciente que nous sommes. La voie du cœur est un exemple direct de cela. Quand on écoute le cœur plutôt que la tête, immédiatement le vécu d'ouverture est là refoulant et dissolvant le vécu de fermeture propre aux illusions véhiculées par l'ego.

Au terme de ceci, nous pouvons constater que la vérité de la vie c'est l'ouverture. En s'installant dans cette ouverture, nous la découvrons consciemment, la vivons directement et réalisons que nous sommes cela.

Nous réalisons que nous sommes ce regard d'arrière-plan toujours présent : conscience pure qui observe.

Puis que cette conscience est présence, vibrante de vie, toujours là. C'est elle qui est permanence.

Puis que c'est en elle que jaillissent tous les phénomènes et qu'elle les éclaire et qu'ainsi sans phénomènes elle est pure lumière

Que sa nature est ouverture totale inconditionnée, accueil, disponibilité donc amour inconditionnel

Qu'elle est en tout et que tout est elle, c'est l'unité

Et qu'enfin elle est totale félicité.

Une des racines de l'égo, conséquence de l'idée de séparation, c'est la peur de souffrir. Tôt ou tard on est confronté à cela. Il devient alors évident de remarquer que toute résistance est érigée en vue de ne pas souffrir. Le plus grand non à ce qui est c'est le refus de souffrir. Au maximum, le mental dans l'effort ultime à éradiquer la souffrance peut amener à la folie, résistance de fuite maximale ou disjoncte et se retire révélant de façon radicale l'anéantissement de la personne et la permanence de l'être. En observant ces résistances, la constatation que celles-ci génèrent elles même la souffrance devient évidence entraînant le lâcher prise de toute stratégie.

Ainsi, le face à face direct avec ce qui est occulté amène la question :

Qu'est ce que la souffrance ?

La souffrance est observée comme toute autre chose. La souffrance touche, elle est en écho direct avec le cœur, c'est la tristesse, la peine, le chagrin, le désespoir, nommés ainsi en fonction de son intensité

Quand le chagrin (ou tout autre état de peine suivant l'intensité) peut se déployer car non contraint, il est possible de retrouver le joyau qu'il détient en son cœur. Le chagrin n'est ni plus ni moins que la dissolution de tout ce qui est faux. Il dissout l'arrogance, la volonté, la saisie, l'image de soi bref tout ce qui est inhérent à la personnalité. Et c'est sans doute pour cela qu'il est tant fuit. Mais lorsque toute stratégie d'évitement a disparue, on réalise que c'est le cœur qui tout en pleurant s'expend, se réveille de sa léthargie. Une fois le processus achevé, la paix, le silence incommensurable et l'amour que l'on est, sont mis à jour en lieu et place de tout le fatras de la personnalité.

Lorsque cela est clairement vu, la souffrance n'est plus jamais un problème elle est le processus de clarification qui redonne à l'être sa véritable identité en dissolvant toutes celles, factices avec lesquelles semblait s'être confondu.

Déconstruction des apparences

Il y a comme 2 perspectives face à la Manifestation, une illusoire et une réelle:

1- La perspective mentale, un film est alors créé à partir de la manifestation. Ce film s'appuie sur 2 concepts principaux: les dimensions du temps et de l'espace. Le monde apparaît. C'est la perception du "serpent de l'advaita" qui surimpose la corde

2- La perspective du vécu direct sans détours par le mental, c'est la conscience mise en forme qui se reconnaît comme telle. L'instant est tout ce qui est.

C'est le vécu direct "corde" qui n'est plus surimposé par le serpent

Dans le 1er cas, le monde est créé et il s'ensuit rapidement la création d'un second film au sein du 1er: le film du "moi" et de "ce qui n'est pas moi" avec tous les scénarii et souffrances qui en découlent.

Le 1er comme le 2nd films sont des films issus de la pensée séparatrice et n'appartiennent donc qu'à la fonction mentale. Dès que celle ci est négligée, les films disparaissent c'est ce que certains appellent "éveil"

Dans le second cas, le vécu est en unité avec tout ce qui est, que la conscience "se mette en forme ou pas" Ceci se révèle être ainsi en permanence et n'est ni conditionné ni conditionnable. A noter que même quand le(s) film(s) via la construction mentale sont là, il y a unité avec l'imaginaire et ses conséquences en terme de ressentis.

On réalise que c'est donc la seconde façon d'aborder "ce qui est », qui est une constante, sans condition, totale et permanente alors que la 1ère façon est conditionnée à la présence fonctionnelle mentale et à la croyance en l'imaginaire produit.

C'est donc la 2nde perspective qui est la réalité absolue de la Manifestation, de tout ce qui est.

A noter que la conscience en forme ou pas est de nature totalement éveillée ce qui implique que l'éveil est aussi une constante. L'impression d'être "non éveillé" au cours de la manifestation vient du fait de l'unité à l'imaginaire mental qui focalise et sépare excluant de façon fictive une partie du champ perceptif : celui présent en dehors de la focalisation mentale ainsi que la reconnaissance d'être cela, donc de l'unité au vécu.

De cela découle la mise en doute du contenu des pensées même non souffrantes.

Une fois les histoires égotiques vues, la pensée est comme désinvestie de son pouvoir de vérité.

Bien sûr toutes les pensées ne sont pas à mettre dans le même "sac".

Certaines sont des pointeurs directs de vérité. Elles émergent directement du silence et ont une force qui se reconnaît facilement.

Mais nombres d'entre elles sont au service de et nourrissent l'illusion

Lorsque les histoires ne sont plus crues, arrive l'investigation des pensées "fonctionnelles", celles que l'on n'aurait jamais imaginé mettre en doute.

Ainsi, par exemple: j'ai un corps. Comment est ce que je sais que j'ai un corps?

Le monde existe, comment est ce que je le sais?

Le temps, l'espace existent? Est ce vrai?

Cette investigation pour ma part a été (et est encore) très jouissive.

Puis toutes les pensées finissent par être négligées, mêmes les pointeurs les plus proche du réel car la pensée par essence maintient la séparation entre un sujet percevant et un objet perçu.

Dès lors les mots disparaissent et là règne l'Êtreté.

L'investigation octobre 2013

L'investigation prend sa source dans l'écoute, l'observation, la présence consciente à ce qui est, inconditionnelle, sans idée préconçue, sans intention préalable, sans rejet ni complaisance, sans jugement de ce qui est vu ou écouté.

C'est un processus méditatif. C'est méditation.

Son moteur n'est pas une quête quelconque mais la soif de vérité.

Elle permet de voir le mensonge, l'illusion et donc de s'en détacher

Elle est le processus qui observe ce qui est et permet de comparer le contenu de la pensée à ce qui se passe réellement. Le regard (synonyme, l'écoute) voit ce que dit la pensée et voit aussi ce qui se passe en dehors de la pensée. Une pensée qui parle "vrai" est vérifiable par le fait que ce qu'elle énonce existe même en dehors d'elle.

C'est par cette comparaison que l'on réalise que, si ce qui est ne correspond pas à ce qui se dit au sein de la pensée, il s'agit d'une illusion..

L'investigation est voie directe de la conscience.

Investigation, la place des pensées

Ouvrir les yeux sur le réel : la place des pensées

Investigation

C'est parce que l'on croit aux pensées qu'on se les fait vivre.

L'investigation permet de rétablir la vérité.

Cette investigation passe par une étape intermédiaire : étape où l'on commence à réaliser que l'origine de la souffrance se situe dans le contenu de certaines pensées, les pensées égotiques.

Lorsque l'on commence à réaliser que ce sont les pensées qui véhiculent l'origine de la souffrance, on cherche à s'en débarrasser.

Il ne faut pas s'arrêter à cela car la perspective est encore fautive, en effet en cherchant à s'en débarrasser on leur donne encore un pouvoir qu'elles n'ont pas celui, implicite de dire vrai. L'investigation doit permettre de réaliser que lorsque la pensée n'est pas là, il n'y a pas la souffrance qu'elle véhicule. Donc, que notre nature propre, sans cette pensée, est sans cette souffrance.

En réalisant que de façon innée, de façon naturelle, nous vivons sans cette souffrance, nous réalisons que c'est ce qui existe en permanence, dès lors qu'il n'y a pas d'accroche à la pensée. C'est la constatation de ce vécu direct sans souffrance qui permet de réaliser que seule la croyance en la pensée la fait apparaître.

Dès lors, la croyance tombe par l'évidence que de façon naturelle il n'y a pas ce que la pensée raconte. Cette croyance tombée, la pensée peut ou ne pas être là, cela n'a plus d'impact, cela n'a plus d'importance et ne vient plus troubler la sérénité profonde que nous sommes.

Exemple:

Ce qui est vrai, ce qui existe vraiment ne peut être impermanent.

Les phénomènes disparaissent par essence même mais pas ce que nous sommes qui est permanent.

Le fait que les phénomènes disparaissent ne nous gêne pas (sinon il nous serait impossible d'aller dormir toutes les nuits !...). Ce qui nous gêne c'est la croyance que nous puissions disparaître, donc la croyance que nous nous prenions pour un phénomène.

Exemple : j'ai peur de mourir. Si cela était vrai, la peur ne me lâcherait jamais. Or les seuls moments où la peur est là, c'est quand cette pensée est là et que je la crois. Quand je suis occupée à autre chose, quand je dors quand je me promène etc..il n'y a aucune peur. Mais quand la pensée 'je suis quelqu'un' est là, en filigrane avec elle arrive l'inévitable peur de disparaître. Ce qui amène la confusion, c'est que l'on ressent souvent plus vite le cortège de sensations qui est issu de la peur de mourir que la pensée dont il est issu. En interrogeant les sensations, on observe bien qu'elles sont en lien avec la peur de ne plus exister. Peu importe finalement la direction à partir de laquelle tout cela est perçu car il y a une totale dépendance entre les 2. Mais en investiguant cette peur, on découvre peu à peu que dans la plus grande partie de notre vie elle n'y est pas. Quand le mental est occupé à autre chose ou qu'il est au repos, il n'y a pas cette peur. Si cette peur existait vraiment elle serait là tout le temps, sans discontinuité avec ou sans mental. On réalise ainsi qu'elle n'apparaît qu'avec la pensée 'peur

de mourir, peur de ne plus exister' mais pas avec la vie directement vécue. Dès que cela est totalement vu, il devient évident qu'il s'agit d'une chimère et non du réel.

Différence entre réfléchir et observer

1 L'observation

Elle est la base de tout. Elle existe avant toute analyse, toute pensée, toute interprétation. Elle est de notre nature même. Sans effort, elle est la source de toute perception. D'une neutralité absolue, elle accepte tout. Toujours disponible et de même qualité, elle est synonyme d'écoute, de présence, d'accueil, d'ouverture, de conscience.

Elle ne se réfère à rien d'autre qu'elle-même, alors que toutes les perceptions se réfèrent à elle.

C'est à partir d'elle que tous les actes se posent ou non.

Même quand l'identification erronée à un ego est, c'est par elle que cette fausse identité se produit : par l'observation crispée sur la pensée "moi" et/ou ce qui fait son lit.

Elle ne dépend d'aucune analyse ni d'aucune stratégie..

Elle est pure lumière, éclairant tout ce qui est et ne pouvant jamais être obscurcie.

2 L'intellect:

Pour que la fonction intellectuelle puisse être, il faut d'abord observation. L'intellect qui intervient donc en second, est une "machinerie" permettant tri et analyse.

L'observation récolte les informations. Ces informations appartiennent à la fois à l'expérience directe (sur laquelle on veut réfléchir) et à la fois à la mémoire.

Les informations issues de l'expérience directe sont ensuite retraitées par comparaison à une référence. Cette référence est un modèle élaboré par le biais du mental à partir de la mémoire. Le modèle est construit à partir d'une idée d'idéal dans le domaine, fait d'interprétations d'anciennes expériences vécues et d'apprentissages conditionnés.

Ainsi, la réflexion est une comparaison des données que l'on veut examiner à ce modèle.

Celle-ci recherche les similitudes, les différences par rapport à lui et éventuellement cherche comment les faire coller à ce modèle.

Il s'ensuit, dans ce dernier cas, bien des efforts car la réflexion cherche à trouver des informations supplémentaires, des moyens supplémentaires à ce qui est pour faire correspondre les données au modèle.

L'observation naturelle est ainsi tronquée d'une part, par la référence à un modèle "imaginé" et d'autre part, par la recherche d'informations n'existant pas. Quand la recherche de ces

informations est rendue caduque, l'imagination vient parfois pallier à cela et invente les informations manquantes afin de compléter la stratégie. Le résultat obtenu après tout ce traitement d'analyse des données initiales conduit alors à un résultat purement imaginaire.

Observation

Dans le sens que je donne à ce mot, observer est synonyme de voir, de regard, d'écoute, de contemplation, d'attention, de vigilance, de présence consciente, ouverte à ce qui est.

Ce n'est ni un acte volontaire ni une action tout court.

Elle est sans effort, naturelle toujours présente mais prend toute son intensité quand elle se sait être. Elle paraît alors comme habitée. En fait l'observation habitée est simplement due au fait que l'observation s'est déplacée du film à elle-même.

Elle est le doigt qui prolonge la main tout en étant de même nature que la main: elle est conscience orientée dérivée de la conscience pure tout aussi impersonnelle qu'elle.

Focalisation et défocalisation

Délocalisation (avril 2014)

Ce qui est vraiment au sujet de la conscience, plus qu'une dé-focalisation, c'est une délocalisation.

Ce n'est pas de réaliser que la conscience n'est pas focale qui annihile le sens du moi mais plutôt de réaliser qu'elle n'est pas locale, autrement dit qu'il n'y pas de géographie à la conscience.

En effet , constater que la conscience peut se dé-focaliser ne change rien à l'illusion de croire qu'elle vient d'un centre conscient. Ce centre aurait alors la possibilité de zoomer ou de dé zoomer.

En réalité la conscience est à l'endroit de la perception même.

Lorsque quelque chose est perçu, il y a conscience de la perception. Cette conscience est au point de la perception sans aucune distance d'avec elle.

Il n'y a pas comme un endroit conscient qui percevrait une perception loin de lui, il y a intimité totale entre la perception et la conscience qui la perçoit.

La conscience est à l'endroit même de la perception. En réalisant cela, c'en est fini du centre conscient qui maintient le sens du moi. Tout est remis à sa juste place.

conscience et perception

Il y a souvent croyance que la "réalisation" ou l'"éveil" seront atteints lorsque qu'il y aura une espèce d'omniprésence interprétée comme une espèce de perception globale comprenant toutes les perceptions existantes ou du moins toutes les perceptions que l'on imagine exister en même temps.

Ceci est faux.

Si cela était vrai cela voudrait dire qu'à partir d'une espèce de centre concient (moi) tout serait perçu en même temps. Impossible! Ce la exploserait bien avant :-)) !

Dans la réalisation de ce qui se passe dans l'expérience immédiate vivante force est de constater qu'il n'y a qu'une seule perception à la fois. Cette perception peut être faite d'une forme avec des contours une vision précise de ceux ci ou être faite d'un espèce de magma incluant la disparition des contours de la forme. Que la perception soit faite de contours précis ou de l'absence de contours il s'agit d'une seule perception.

Une seule perception à la fois.

Dans le regard focal, la perception a des contours et la définition des formes est précise. Dans le regard défocalisé, la perception ne concerne plus la forme et ses limites mais une globalité sans forme.

Dans tous les cas quelque soit le type de perception, la concience qui perçoit la perception est, elle, ni focale ni défocale, elle est à la localisation même de la perception, elle est l'intimité de la perception, elle est la perception elle même.

De quoi sont faites les perceptions, comment fonctionnent-elles ?

Observation à partir des idées toutes faites de base:

Tout ce qui est perçu semble l'être par la sensorialité (dans la signification la plus large) et ce qui s'en dit et fait via le mental.

On a aussi comme l'impression que les phénomènes ont une préexistence à la conscience individuelle,

Cependant, ils ne paraissent avoir d'existence malgré tout pour l'individu que dès lors qu'ils sont perçus par ce même individu. Il semble qu'ils soient perçus à partir des sens de ce même individu.

Si on part du point de vue que les phénomènes n'existent uniquement que parce que c'est la conscience qui les fait émerger là encore, la reconnaissance des phénomènes passe par la conscience de la sensorialité.

Il semblerait que cette sensorialité passe par le corps physique, par les sens.

Tout ce qui est perçu à travers les sens est forcément limité.

Une idée assez couramment répandue est de croire que l'on atteint la conscience pure dès lors que tout ce qui existe est perçu.

Dans cette pensée, l'idée est que tout ce qui existe c'est ce qui est perçu non seulement par l'individu que je crois être (avec conscience, inconscience, subconscient etc.) mais aussi ce qui est perçu par tous les autres individus que je ne suis pas sans compter les phénomènes qui me paraissent exister en dehors de la conscience

Si l'on regarde de près cette pensée c'est impossible. Cela voudrait dire que toutes les perceptions réparties dans tous les individus existants (et plus) pourraient être perçues à partir d'un seul individu. Que toutes ces perceptions perçues dans la multiplicité pourraient être perçues directement par un seul petit « objet » : un individu unique. La façon dont est fabriqué l'individu ne lui permet pas cela. L'individu peut être comparé à un émetteur-récepteur (transistor). Comment un seul transistor pourrait-il capter et transmettre ce que la totalité des transistors capte et transmet?

Cela montre que la recherche de l'illimité dans les phénomènes est absurde.

Une autre pensée est celle de se croire conscience certes, mais conscience individuelle c'est-à-dire limitée. Cela part du postulat qu'il existe plein de consciences individuelles au sein de la pure conscience.

En fait quand je crois à cette pensée, je me sens, je me vis conscience mais je lui surimpose une idée : cette idée est une forme de limitation. Celle-ci peut être une image dans la tête, celle d'un corps (que je dis être mon corps, nouvelle pensée), celle d'une forme plus ou moins géométrique comme par exemple, une espèce de lasso qui encerclerait cette conscience individuelle ou toute autre forme née de l'imaginaire. Une autre image peut être celle d'une vision d'un paysage imaginaire, d'un lieu au sein duquel il y a des formes humaines dont une serait la mienne et les autres celles des autres humains. Il peut également s'agir du simple mot « conscience » dont l'image associée au vécu vient le limiter etc...

Là encore, on confond la conscience avec les formes qu'elle prend dans l'imaginaire mental. Dès lors que l'on réalise l'attention portée sur ces pensées, celles-ci peuvent s'écarter ne laissant que le vécu direct de la conscience. Dans ce vécu direct il n'existe pas de conscience individuelle ni de conscience collective ni de globalité de conscience. Il existe un vécu de conscience sans aucun qualificatif. Ce vécu est le même qu'il existe ou non des perceptions et il est notre nature intime et permanente.

On réalise alors que les phénomènes n'existent que par la conscience qu'il y a d'eux. Parler de quantité de conscience ou de localisation de conscience devient un non-sens.

Enfin, il devient évident que conscience individuelle, conscience témoin, conscience pure ne sont que des concepts qui désignent une seule réalité: l'Ultime, pure conscience

Qui sommes nous?

Que sommes-nous ?

Pur regard totalement immatériel, hors toutes dimensions et substance. Conscience inconnaissable qui ne voit qu'à travers ses transformations-productions que sont les instants qui naissent et disparaissent sans fin.

Toutes perceptions l'accompagnent sans cesse, même quand ni corps ni mental ne sont perçus, l'absence de perception est perçue.

Ces perceptions ne sont en fait que des projections, miroir d'elle-même dans sa nature expressive d'impermanence. Quand la projection s'éteint, seule reste la conscience à la fois

permanente et à la fois myriade d'impermanence sans cesse renouvelée : ce que l'on nomme l'instant.

Rien ne peut nous définir, rien de ce que les pensées véhiculent à ce sujet ne peut être fondamentalement vrai.

Un choc de réaliser cela et de le vivre.....

Qui suis-je ?

Première affirmation :

-je suis le corps

Qu'est-ce que le corps ? Le corps est fait de sensations, de perceptions sensorielles et également de conceptualisation mentale.

Si l'on regarde de près, comment sait-on que nous avons un corps. Nous le savons parce que nous le percevons et que nous le pensons.

Que percevons-nous ?

Je perçois une forme par la vision directe, forme sans cesse changeante.

Je perçois des sons par l'écoute directe, ces sons sont aussi des formes sans cesse changeantes.

Je perçois la sensibilité corporelle à travers le tactile, le chaud, le froid, le dense, le mou, etc. dans une perception directe.

Je perçois également directement le gustatif, les odeurs du corps.

Ce que j'appelle corps est une conceptualisation de toutes ces perceptions. Cette conceptualisation est fabriquée par le mental. En ce sens, le mental peut également être considéré comme une perception sensorielle : un sixième sens dont nous sommes gratifiés.

Le mental associe les perceptions entre elles, les désignent, et crée une espèce de pack conceptuel dont l'ensemble est nommé corps. En réalité il n'y a pas qu'un seul corps, il y a un corps mouvant qui change à chaque instant. Même cette mouvance, ces changements sont nommés par un seul mot : corps.

Si l'on fait abstraction de cette conceptualisation mentale et de la fonction mentale et s'il ne reste que les perceptions sensorielles, on se rend compte que le corps, le mot corps ou ce qui s'appelle corps n'existe pas mais que ce qui existe c'est une palette de perceptions sensorielles perçues par une trame de fond consciente.

Qu'en est-il du monde?

Deuxième affirmation : le monde existe

Comment est-ce que je sais que le monde existe ?

De la même façon que pour le corps, le monde est un mot, un concept créé par le mental à partir de perceptions, ces perceptions sont dites extérieures aux perceptions du corps.

Le dedans c'est le corps, le dehors c'est tout ce qui est autour du corps et qui appartient donc au monde.

Qu'en est-il en réalité ?

Le monde est perçu par la perception visuelle directe : image sans cesse renouvelée dans laquelle on peut voir qu'une partie de l'image corporelle est intégrée.

La deuxième perception du monde est auditive. Là encore, les sons corporels sont également intégrés.

La troisième perception est olfactive, idem

La quatrième perception, gustative, idem.

Les perceptions tactiles semblant appartenir au corps lui-même mais si on fait abstraction de cette pensée, il n'y a plus de différence avec les autres, toutes les perceptions sont contenues et perçues par la conscience qui les perçoit.

De la même façon que pour le corps, ces perceptions sensorielles sont mémorisées par le mental, associées entre elles en un pack, pack sans cesse mouvant, changeant, mais désigné par un seul mot : le monde.

Si l'on fait abstraction de la fonction mentale, du sens mental, on réalise que de la même façon que pour le corps, la réalité du monde sur le plan perceptif est perception sans cesse changeante, mouvante au sein d'un arrière-plan qui perçoit.

Au terme déjà de ces deux choses, on peut voir que la seule existence réelle ce sont les perceptions sans cesse changeantes au sein d'une trame d'arrière-plan immuable et permanente. Ces perceptions sont triées, classées par une fonction mentale qui les conceptualise en les nommant soit corps, soit monde, mais de façon finalement arbitraire.

Troisième affirmation :

Nous avons souvent l'impression qu'il existe des choses, des entités réelles séparées de nous, préexistantes à notre conscience, indépendantes.

Comment savons-nous cela ?

Prenons l'exemple d'un arbre :

nous avons l'impression que cet arbre est un objet existant de lui-même, à part entière. Que nous soyons là ou pas, qu'en est-il réellement ?

Comment savons-nous qu'il s'agit d'un arbre ?

Nous en avons une perception visuelle directe, cette perception visuelle change à chaque instant suivant la position du regard. On pourrait donc dire que l'arbre est en mouvement si l'on se fie à cette seule perception visuelle.

L'arbre lui-même ne semble pas émettre de son mais l'association avec les éléments dits extérieurs à l'arbre, comme le vent par exemple peuvent produire certains sons : bruissement du feuillage, des branches, craquements. Ces sons sont également mouvants.

Nous pouvons toucher l'arbre et nous percevons certaines sensations dites tactiles : rugosité, fraîcheur, douceur, relief, densité, etc.. Ces perceptions sont mouvantes

Nous pouvons humer, sentir l'arbre : odeur de sous-bois humus, noisette etc. perceptions également mouvantes suivant la zone humée ou le moment choisi. De la même façon nous pourrions goûter l'arbre.

Nous réalisons alors que cet arbre est un amalgame de perceptions sensorielles sans cesse mouvantes mais regroupées sous forme de pack mémorisé par le mental et appelé arbre.

En dehors de cela, il n'existe aucun élément permettant d'affirmer l'existence de l'arbre.

Aux termes de cette exploration, on peut dire que l'arbre, le monde, le corps sont exactement faits de la même chose : perceptions sensorielles multiples mouvantes changeantes au sein d'un espace d'arrière-plan percevant.

La fonction mentale mémorise les perceptions sensorielles, les trie en pack et les nomme arbre, corps, monde. On peut ainsi voir que c'est au niveau du mental que se passe la séparation par cette mémorisation des perceptions et le trie qui en est fait.. La réalité immédiate du vécu ne sépare pas.

Quatrième affirmation :

Ce que dit le mental est vrai ou autrement dit, ce que dit la pensée est vrai

Si c'est le cas, ce que dit la pensée est vérifiable même quand elle n'est pas là, sinon il ne s'agit que d'une construction purement mentale, imaginaire totalement équivalente à ce qui se produit la nuit dans le rêve.

À noter que ce travail mental est lui-même perception, perçu par cet arrière-plan percevant.

Et l'on peut continuer ainsi, investiguant tout ce que nous croyons être. Il apparaît que tout ce à quoi nous nous sommes identifié fond comme neige au soleil ne laissant que l'évidence de l'arrière-plan dans lequel tout cela se produit et qui lui, non objectif ne pourra jamais se trouver, se voir, se penser, se percevoir.

Nous sommes ce qui reste quand tout a été enlevé, inommable, inexplicable.

Cinquième affirmation :

Je suis ce que je perçois.

Si cela est vrai, qui perçoit ce que je suis ?

Mais c'est moi qui perçois ce que je suis.

C'est donc que ce que je perçois et moi qui perçois sont identiques.

Il n'y a pas de vécu séparé : sinon où est la frontière entre ce qui perçoit et ce qui est perçu ?

Impossible à trouver

La réalité est donc un vécu unifié qui se sait être.

Ni le corps, ni le mental

Le corps et le mental sont une seule et même chose.(2011)

Le corps et le mental sont objets. Le corps et le mental sont conditionnés, conditionnable, formatable, formatés. Ils sont objets au même titre que n'importe quel autre objet de la création. Ils sont animés, tels des pantins marionnettes au bout du fil du créateur. Je ne suis pas cela.

Mental et corps sont un simple véhicule. Ce simple véhicule est révélé par ce que je suis réellement, par ce que nous sommes tous. Lorsque l'on emploie le pronom nous, on s'adresse au monde des objets. Les formes sont de simples objets. Les objets sont un rêve de ce qui est en amont : notre nature essentielle. Toute la création n'est qu'un monde d'objets qui se manifestent simplement comme un moyen de transport et de révélations de ce que l'on est

vraiment. La grande erreur est d'avoir oublié cela et de se prendre pour les formes elles-mêmes. De la même façon qu'un occupant de sa voiture finit par s'attacher à sa voiture tellement qu'il s'identifie à elle. S'il arrive quelque chose à sa voiture c'est comme s'il lui arrivait quelque chose à lui.

Corps et mental sont comme un ordinateur ultra-perfectionné, il va sans dire, mais en réalité de la même chose encore une fois. Corps et mental sont conditionnés, conditionnables, simples objets de création, simples rêves de créateurs.

Le corps

Qu'est-ce que le corps?

Nous croyons avoir un corps.

Nous croyons que le corps est une entité à part entière à laquelle on s'identifie, ou bien que c'est une "chose" particulière en ce sens où on se sent l'habiter un peu comme sa maison etc...

Qu'en est-il vraiment?

Comment savons-nous que nous avons un corps ?

Comment le corps nous apparaît-il?

Nous le voyons, le touchons, le sentons, le ressentons, le goûtons et pouvons l'entendre.

Nous percevons aussi les représentations mentales des perceptions sensorielles et nous en parlons c'est à dire nous conceptualisons les perceptions que nous avons à son sujet.

Qu'en est-il réellement?

Palette de perceptions sensorielles et de pensées, appelées "corps"

L'exploration des sens et du mental devient partie intégrante de ce cheminement.

En explorant cela de plus en plus en profondeur, le corps tel que nous le pensions disparaît pour laisser le vécu ou réalité de ce qu'il en est.

Les sens

1 Le sens de la vue

-

Il y a vision, c'est en direct, sans personne qui voit. Quand on croit qu'il y a quelqu'un qui voit (soi), la personne en question est vue. Comment pourrait-elle se voir elle-même ???

Totalement impersonnel (il en est de même pour tous les sens)

Non modifié par les états d'âme

Il crée la forme par contraste entre les couleurs. Prisme de la lumière blanche qui fait naître les couleurs.

Avez-vous déjà regardé l'air?

Aucune forme visuelle n'est indépendante du champ visuel

Le mental s'en sert et fabrique un imaginaire visuel qui se juxtapose à la perception directe ou la supplante.

2 le sens du toucher

Il a une place toute particulière.

C'est par lui que se vit tout le ressenti.

C'est par lui que s'éprouve douleurs, souffrances et toutes les émotions.

A l'intérieur de ce sens il y a :

Le chaud et le froid,

La pression,

Le dur, le mou, le doux, le rugueux,

Proprioception, kinesthésie

La perception des vibrations,

Tension et détente,

Poids et légèreté,

Sensibilité et anesthésie,

Densité énergétique ou fluidité,

Immobilisme et mouvements vibratoires.

Le sens du toucher semble particulièrement appartenir au corps (parce que c'est ainsi que cela a été enseigné dès le plus jeune âge) et donne l'impression d'en être totalement dépendant, comme si le corps se résumait presque à lui seul.

En fait cela s'explique car c'est lui qui est la source du ressenti.

Les autres sens, vision, audition, odorat, goût, paraissent davantage tournés à l'extérieur (mais ceci est très conceptuel)

C'est cette impression qui fait que le sens du toucher paraît être totalement lié à notre intimité, intimité corporelle qui en fait une source d'identification au corps.

C'est l'association de l'imagerie mentale au sens du toucher qui crée un schéma corporel et contribue à cette identification au corps.

Si on se met dans le vécu direct qui ne se réfère à rien, le sens du toucher n'est plus associé à l'imagerie mentale, il devient pure perception.

Tant que l'on n'a pas discerné cette surimposition mentale de la perception sensorielle directe, l'attention se porte davantage sur l'imaginaire mental que sur la perception pure.

Exemple : je caresse ma joue.

Il y a la sensation main-joue, sensation de frottement.

Il y a aussi l'image mentale du visage, de la joue et du va-et-vient de la main : c'est un imaginaire car non vu directement. Même si je regarde dans un miroir le va et vient de la main sur la joue, la réalité perçue est une alternance entre la sensation tactile et la sensation visuelle, 2 sensations toutes deux perçues et c'est tout.

Exercice : caresser son genou.

Observer avec quoi je suis présent :

->si c'est avec une image mentale, ouvrir les yeux et la comparer avec la vision directe.

->puis refermer les yeux et déplacer l'attention de l'image mentale à la perception tactile directe.

-> Il peut survenir une nouvelle surimposition : « cela dit : tu caresses ton genou ». Détourner l'attention des mots vers la perception innommable.

3 L'audition

Formes sonores au sein du silence

Prisme d'un son originel qui se fragmente en toutes ses sonorités.

Vibration

Il y a aussi des caractéristiques: timbre, densité tout cela construit par association des vibrations entre elles.

La pensée véhicule aussi des sons imaginés.

4 odorat et 5 goût

Là encore une spécificité sensorielle, chacun avec son propre champ perceptif

L'imaginaire mental de ces 2 sens est moins fréquent que les autres mais possible.

NB: Ce n'est pas le corps qui détient les sens mais les sens qui détiennent le corps. Les sens sont mis en forme (visuelle et tactile surtout) dans ce qu'on appelle corps (œil, oreille etc...)

Les sens et le mental, constructeurs de formes.

Le sens de la séparation s'appuie sur un postulat : celui qu'il existe des objets indépendants, existant par eux même et en dehors de la conscience.

En regardant ça de près, on découvre que cela vient d'un subtil mélange de fonctionnalités sensorielles et mentales.

Comment le savons-nous?

Par quels biais avons-nous connaissance des "objets? Ainsi que décrit pour le corps et le monde, nous «connaissons" les objets par les perceptions sensorielles et par la pensée.

Il suffit alors de les explorer les uns après les autres à partir de son propre vécu pour décrypter ce qu'il en est vraiment.

Prenons pour exemple la vision:

Nous voyons, visuellement parlant, des formes. Ces formes paraissent représenter totalement les objets en tant qu'entité séparées.

En réalité ce qui est vu est un champ visuel à l'intérieur duquel les formes apparaissent.

Ce qui détermine les formes visuelles, ce sont les couleurs. Le contraste inter couleur permet de réaliser ces formes. Par ailleurs, toutes ces formes sont totalement dépendantes du champ visuel qui les contient. Même si le champ visuel change sans cesse, il n'existe aucune forme visuelle en dehors de lui. Autrement dit, il n'existe aucune forme visuelle ayant une existence visuelle propre sans champ visuel.

On s'aperçoit donc que ce n'est pas la vision qui fournit la preuve de l'existence séparée de la forme.

On peut ainsi explorer chaque champ perceptif sensoriel, il en sera de même. Tout objet a une correspondance sensorielle mais celle-ci ou forme sensorielle est totalement dépendante du champ perceptif qui la contient. Il n'existe aucune forme sensorielle indépendante du support perceptif qui la crée. Ainsi un son n'a d'existence que par contraste avec les autres sons ou avec le silence qui le contient, le dur ne se sait que par contraste au mou, les couleurs du goût ne se perçoivent que par contraste inter goût etc...

Il en est de même avec la pensée.

De plus, c'est au sein de la pensée que se produit l'idée de séparation des formes sensorielles de leur champ respectif (forme de l'objet imaginée séparée du champ qui le contient). Toujours au sein de la pensée il y a comme assemblage par l'idée des formes sensorielles séparées et imagination d'un objet fait de ce pack artificiel de sensations. Pour achever l'œuvre, un nom lui est donné. Tout ceci imaginé fait partie du champ de la pensée. Il est impossible de trouver cela en dehors de la pensée. Si la pensée n'est pas là tout ce qui est décrit dans ce paragraphe, ne l'est pas non plus. On remarque au passage que c'est bien dans cette spécificité mentale, pensée que l'on trouve l'impression de l'existence indépendante de l'objet.

Il n'y a aucune autre perception qui puisse fournir la preuve d'une existence propre du dit objet.

Ainsi au terme de cette exploration il devient évident qu'il n'existe aucun objet ayant d'existence propre indépendante du champ perceptif qui le contient.

Un épisode de sensorialité

SENSORIALITE

C'était en voiture, sur l'autoroute du soleil. Il y avait du Mistral.

A certains moments, de grandes rafales de vent venaient secouer la voiture.

Il y avait eu cet accident en 2001, avec le souvenir de la perte de contrôle de la voiture et puis les fractures...

Mon voisin dormait côté passager, Belle confiance.

Les 1ères secousses de vent généraient juste un petit stress, bien acceptable et puis soudain, une plus forte et une grande vague de contraction dans le ventre qui fait monter la peur.

Tout se contracte : d'abord les mains agrippées au volant puis les bras, le dos, le ventre jusqu'aux cuisses qui se raidissent. La respiration devient superficielle, mode survie.

Et une autre rafale... ; c'est de plus en plus raide, ça a peur de bientôt ne plus rien contrôler... et si je ne contrôle plus rien.... la panique, à cette vitesse, ça risque d'être terrible....

L'attention se réveille. Une grande respiration et puis ça dit : « avant sur la route je n'avais jamais peur en voiture, et même quand il y avait du vent. Pourquoi alors aujourd'hui est-ce ainsi ? » Oui, cet accident ça a fait quelque chose dans la tête.

Et si on revenait comme avant, avant l'accident, sans le souvenir...

La tête se vide.

L'attention se porte sur les sensations, là où cela a envie d'aller. Ce sont les mains qui l'appellent en 1^{er}. Elles sont crispées. Il n'y a plus de souvenir, la mémoire se vide, les mains se relâchent, se détendent, deviennent sensibles, présentes au volant. Les bras font de même puis le dos et d'un coup une grande bouffée d'air frais rentre dans les poumons. Toute la cage thoracique s'assouplit. La respiration devient ample et va se promener en conscience dans tout le corps, tout naturellement dénouant tout ce qui reste de tendu.

En même temps, l'attention devient plus aiguë, sans effort et plus vaste. Pendant que tout le corps se détend et devient sensible, elle se porte aussi sur le volant, le contact du plancher et des pédales sous les pieds. La vision, elle aussi est plus présente, habitée.

Les informations sensorielles sont nombreuses, individualisées dans le temps mais de façon très proche (sensation des bras, des mains, sensation de la respiration, sensation de différentes parties du corps, sensation de la vue etc.). C'est très agréable.

Et surprise c'est comme si cela commençait à conduire tout seul. La perception du volant dans les mains reçoit toutes les vibrations de la route, du vent et aussi des informations venant de la vue et s'adapte instantanément sans aucune volonté pour interférer. C'est facile. Les sensations deviennent petit à petit comme une danse. Et puis d'un seul coup, tout devient sensation consciente ; le corps entier devient sensible, la voiture, la route, l'air, l'espace aussi en une seule sensation. Tout devient extrêmement vivant, vibrant. Et dans cette sensorialité éveillée, Une, chaque chose a sa juste place, parfaite et fait partie intégrante de ce moment présent. Ça conduit tout seul et le corps se délecte et la conscience voit, jouit de ce moment parfait.

Alors ça dit « ah oui ça y est j'y suis » et là plouf, tout disparaît et redevient limité partiellement anesthésié.

Puis en profondeur, comme un sourire, un clin d'œil d'espièglerie et de nouveau envolée la mémoire (cette nouvelle mémoire qui est sensée savoir comment on fait pour en arriver là...) et cela revient...Unité vibrante de la création.

Équanimité des formes mai 2013

Ce qui est là : une équanimité des apparences et des formes.

Autrement dit, les apparences et les formes en elles-mêmes n'ont pas de qualités particulières.

Elles sont, dans une neutralité totale, coquilles vides.

En revanche, ce que je suis leur insuffle une essence les rendant magnifiques, horribles, fraîches, fanées, riches, pauvres, extraordinaires, simples, vivantes, vibrantes, existantes, amour, présence, silence, etc..

On peut noter qu'effectivement, en fonction de ces qualités, certaines apparences sont plus choisies que d'autres.

C'est la racine du tri égotique en j'aime, je n'aime pas.

Projection qui réalise une valorisation des perceptions et qui fait comme expérimenter une qualité "essentielle", c'est à dire issue de l'essence, par les effets qu'elle procure et l'inverse c'est à dire sa négation.

Par exemple, quelqu'un regarde la montagne par la fenêtre, et peut la juger très belle en lui projetant le sens de la beauté à partir de la lumière qui scintille sur la neige, du contraste des couleurs entre le ciel et elle etc.. Pour quelqu'un d'autre nanti d'une autre histoire, elle pourrait apparaître plutôt comme menaçante, encombrante, obscurcissant ce qu'il y a derrière. Pour encore une 3^{ème} personne, elle serait puissante, ou imposante ou grandiose etc...

Sans histoire, qu'en est-il de l'essence insufflée ?

Elle est et c'est tout.

C'est la valeur donnée aux perceptions qui voile de façon artificielle l'équanimité de base de ce qui est, elle fait le lit de l'expérience égotique dans son sens le plus large.

Le mental, la pensée

La pensée est par nature hallucination (2013)

Il suffit de se mettre dans le vécu direct, c'est à dire dans le vécu sans pensée pour réaliser l'intensité de la vie de ce vécu et l'unité de ce qui se vit et se voit. Il n'y a pas de séparation dans le vécu direct, la vie est totale.

En explorant la pensée on réalise qu'il s'agit comme d'une reproduction de l'instant présent : un film fabriqué qui essaye de reproduire le vécu direct. Ce film n'a pas la vitalité du vécu direct. A dire vrai, il n'a aucune vitalité, c'est du vent. On a l'impression qu'il prend une certaine vitalité dès lors qu'il est cru et que cela génère des ressentis. Mais la vitalité n'est pas le film lui-même mais les ressentis qui découlent de la croyance.

La pensée est film, creux, sans vie, pure imagination, c'est une hallucination

Observation du mental (2012)

Une grande partie du temps nous rêvons notre vie au lieu de la vivre.

L'observation de ce fonctionnement peut apprendre, petit à petit, comment se met en place cette illusion gérée par le mental, ce qu'elle induit et la construction du rêve qui est prise pour la réalité.

Le mental fonctionne sur un mode duel. Tout est divisé en une chose et son contraire. La création d'un pôle induit obligatoirement la création de son opposé. Ceci explique les phénomènes de retour de manivelle vécus obligatoirement dans ce mode de fonctionnement. La "matière" dont se sert le mental pour fonctionner correspond tout simplement à l'expérience de la vie. Cette expérience est ensuite saisie, de façon souvent extrêmement rapide, tellement rapide que nous n'en avons pas conscience la plupart du temps, expliquant la superposition du rêve à la réalité. La saisie de cette expérience, permet au mental de l'analyser et de la répertorier dans ce qui est déjà connu

. Ainsi l'expérience est jugée correcte ou non correcte conformément au mode de fonctionnement du mental duel. À partir de cette saisie et analyse, l'expérience est intégrée à la mémoire stockée dans le mental et donne naissance dans ce même mental à une histoire racontée. Cette histoire qui se raconte, bien souvent de façon compulsive se place devant les sens et obscurcie la réalité.

L'écoute, la vision se heurtent ainsi à un voile ou même à un mur déformant diffractant la perception directe.

En laissant être ce qui est, en particulier cet état de rêve, l'observation fluide, sans attente, sans jugement, sans stratégie d'évitement va permettre de décrypter petit à petit ce mécanisme fonctionnel du mental. La première étape est de porter l'attention sur les sensations corporelles. En observant dans la durée ces sensations, il est possible de remarquer leur extrême labilité qui répond instant après instant à la psyché. En effet, elles concrétisent dans le corps ce qui se pense dans la tête. En insistant sur cette attention portée aux sensations corporelles on remarque régulièrement que ces sensations se dissolvent entre 2 pensées à l'intérieur d'un espace silencieux et calme toujours présent en amont. À partir de là, apparaît déjà une dissociation entre l'hyperactivité de l'intellect avec ses réponses sensorielles et ce calme permanent en amont des sensations corporelles. Lorsque le discernement s'installe et voit la discordance entre ce que raconte la tête et ce qui se vit réellement, l'observation du mental peut réellement commencer. En effet tant que ce discernement n'est pas là, l'observation s'effectue à partir du mental lui-même et ne peut donc pas le regarder. Ce n'est que lorsque l'observation quitte le mental qu'elle peut l'observer. L'observation du mental objective petit à petit son mode de fonctionnement. À l'origine donc, il y a l'expérience de vie. Le mental se saisit de cette expérience, l'analyse, la répertorie, l'associe à sa banque de données déjà présentes et à partir de tout cela en fait une histoire. Cette histoire, tout d'abord sous forme uniquement de pensées conscientes ou plus souvent inconscientes va se concrétiser. En effet toute création est issue d'une intention. Le premier mode de concrétisation de la pensée est vibratoire. Cette vibration s'exprime ensuite de façon variable selon les individus. Très souvent cette première expression est une image statique et

ou dynamique lorsque la vision est le sens préférentiel de l'individu. Chez d'autres cette première forme est plutôt auditive. Le cortège sensoriel qui accompagne la pensée peut précéder ou seconder l'image ou l'audition. Lorsque ceci est mis en place l'observation permet de constater que seules les sensations corporelles sont réelles. En effet l'image statique ou dynamique de même que l'audition issue de la pensée ne sont que des constructions mentales au même titre que cette pensée. Ainsi même si le rêve est pris pour la réalité, il est possible de le retrouver dans les sensations corporelles.

Petit à petit, l'observation du fonctionnement mental fait prendre conscience de tous ces voiles, constructions mentales pures qui interfèrent avec la vision directe de la réalité. Dès que ceci est vu la construction s'effondre, la vision s'éclaire, intense, totalement transparente retrouvant la simplicité et la beauté fondamentale de la réalité.

À chaque instant les constructions du mental peuvent être révélées. Toutes les interprétations de la réalité sont vues pour ce qu'elles sont, et ainsi abandonnées.

L'observation en elle-même se suffit, elle s'affine, s'intensifie, s'élargie, au fur et à mesure de son utilisation de plus en plus pénétrante révélant la simple réalité dissociée des constructions mentales qui la limitent.

Et l'on découvre que cette observation est pure conscience, ce que nous sommes réellement.

Nature de la pensée et des mots

La pensée

de quoi sont faites nos pensées ?

De concepts et d'imaginaire construit à partir des formes sensorielles.

Pour le trouver : cela demande de se placer en dehors de la pensée c'est-à-dire dans l'observation conscience.

Les concepts : ils sont faits de mots qui désignent un souvenir de vécu.

Les mots

de quoi sont faits les mots ?

De formes images et de formes sonores.

Le mental associe ces deux formes par sa fonction associative et analytique et crée une impression d'objet mot.

Dans le vécu direct, le mot est une vibration véhiculée par sa forme qui attire l'attention consciente vers ce qu'il désigne. L'attention peut alors se diriger vers deux sortes « d'endroits ». Le premier réflexe est de se diriger vers la pensée mémoire d'un ancien vécu direct. Dans ce cas, le concept reste dans le domaine de la pensée donc de l'imaginaire. La deuxième possibilité est de se diriger vers l'expérience directe de ce qui est désigné. Dans ce cas le concept est au service du réel.

TORPEUR 2016

La torpeur est un artifice qui dénie la conscience

Elle est à son acmé pendant le sommeil profond qui pourtant dévoile la pure conscience sans perception. Mais c'est la torpeur qui fait dire que pendant le sommeil profond il y a inconscience.

Après le sommeil profond émerge le rêve. En fait le rêve qui est du pur mental a exactement le même goût que la torpeur

De même, lorsque « l'on pense » cela donne l'impression de dormir, même goût que la torpeur du sommeil profond. C'est cela qui fait dire l'impression de ne pas être présent.

La « sensation » de présence est pleinement là lorsque le mental est silencieux et que l'instant présent se goûte clairement. Elle est à son apogée lorsque l'attention est retournée clairement sur elle-même (conscience) se sachant être.

A l'état de veille, la conscience s'exprime en l'expérience sensorielle, c'est-à-dire du voir, entendre, sentir, humer, goûter.

En l'état de torpeur, artifice de la conscience, la torpeur s'exprime également en une expérience sensorielle (où on retrouve l'équivalent des 5 sens) mais pensée, c'est le mental. Ainsi toute pensée est faite de torpeur c'est-à-dire d'un artifice de déni de la conscience. C'est cela que l'on nomme aussi ignorance.

Quand on confond l'état de torpeur avec la conscience pure c'est-à-dire avec la clarté, le soi, il s'ensuit tout un système de conséquences :

L'abandon, le lâcher prise est confondu avec la torpeur, c'est-à-dire aveuglement. C'est cela qui fait dire l'amour est aveugle. C'est cela qui empêche de regarder clairement ce qui se vit, donc d'être présent à l'expression de l'instant. Il s'ensuit un profond sentiment d'insécurité qui va générer une posture de recherche vigilante pour voir les dangers éventuels (dus au fait d'être

inconscient et que tout peut arriver alors). Cela fait naître une posture d'observation tendue à la recherche des dangers donc un voir avec effort qui épuise l'énergie. Cet épuisement à son tour génère une recherche d'abandon donc d'inconscience. Le cercle vicieux infernal est en place.

La sortie est de réaliser que la pure clarté est ce qui est fondamentalement aimé et non l'imposture de la torpeur. La dissolution du cercle infernal, au fur et mesure de la clarté qui peut enfin opérer se produit alors.

Les pensées

La pensée (2012)

Qu'est-ce que la pensée?

« Je me parle », c'est-à-dire :

-Je parle à moi

-Moi écoute je. C'est comme si je me dédouble une partie parle et l'autre écoute.

En fait, ça parle et ça écoute.

Quand je parle, c'est le corps mental qui transmet la pensée. Je peux l'observer.

Mais d'où la pensée vient-elle ???

Ca voit, c'est conscient de la pensée : il y a présence à la pensée.

Une nouvelle pensée peut venir et dire: je pense et je suis consciente de la pensée. Il y a alors unité à cette nouvelle pensée qui fait ainsi s'exprimer. Mais concrètement il n'y a personne qui pense, cela pense et cela voit que cela pense.

Le contenu de la pensée est-il réel? (2013)

La pensée est une perception mais ce n'est pas la seule. Tous les sens donnent lieu aussi à des perceptions spécifiques.

A travers les conditionnements, la pensée est placée prioritaire par rapport à toutes les autres perceptions. De ce fait, elle se surimpose aux autres perceptions renforçant l'idée que ce qu'elle dit est réel.

Si le contenu d'une pensée est vrai, il est non dépendant de la pensée, il fait partie du vécu, il existe même si la pensée n'est pas là. Il est donc « vérifiable »

Pour voir cela, il suffit de comparer ce que dit la pensée avec ce qui se passe, ce qui est en dehors de la pensée.

Ainsi, si le contenu ne se retrouve pas quand la pensée n'est pas là, il s'agit d'une construction uniquement de la pensée, sans autre support, c'est donc un rêve.

Pourquoi ?

La nuit au cours des rêves, c'est le même mental que celui de la journée qui est en action. Seules les « formes pensées », les contenus de la pensée sont différents mais c'est le même type de perception.

Le matin, en se réveillant, il est évident que la pensée nocturne était un rêve. De façon immédiate se reconnaît l'irréalité du contenu de ces pensées c'est-à-dire l'absence de support vécu au contenu de la pensée nocturne.

Il en est de même avec ce que dit la pensée diurne en l'absence de support vécu.

Les pensées font partie du film

L'inconsistance du mental

Le mental c'est en fait un concept qui désigne la pensée, son élaboration et les fonctionnalités d'analyse, comparaison, et tri en inter pensées.

Dans la métaphore du serpent de l'advaita (on croit voir un serpent alors qu'il s'agit d'une corde) le mental constitue le serpent qui se surimpose à la corde, c'est-à-dire le rêve qui se surimpose au réel.

Dans l'écoute attentive et fine de ce qui se passe à chaque instant il est possible de repérer que la pensée apparaît dans un second temps. Il y a en 1^{er} lieu une immédiateté qui se vit en direct. Celle-ci dans un second temps devient le « terrain » d'action de la pensée qui l'interprète, la compare à sa banque de données « mémoire » puis vient comme se surimposer à elle, uniquement par le fait que l'écoute se déplace sur elle au lieu de rester dans l'immédiateté non pensée. C'est alors le contenu de la pensée qui devient immédiateté vécue, sauf que ce vécu-là est une élaboration fictive, construction sans aucun autre support que la pensée elle-même.

Pour sentir la différence entre le vécu non pensé et le vécu pensée, il suffit d'expérimenter la différence de vécu entre par exemple la perception en direct de la vue d'un paysage, et la perception, les yeux fermés, du souvenir du paysage précédemment observé. Rien à voir. Regardez en direct le corps et regarder la pensée du corps....etc..

En effet, quand l'observation est habitée, la clarté illumine ce qui est. L'illusion immédiatement reconnue, s'efface ne laissant que ce qui ne peut pas s'effacer : la pure réalité. Ce qui est reconnu et vu comme faux est la pensée ainsi que toutes les élaborations qui la produisent.

Ceci se fait d'une façon beaucoup plus facile et immédiate, en se réveillant du rêve nocturne où sans l'ombre d'un doute la plupart du temps il est évident que les pensées de la nuit sont bien de l'imagination .

Ce qui nous trompe, c'est que dans cette habitude ancrée de surimposer la pensée à toutes perceptions 1ères, c'est que cette surimposition se fait non seulement à partir des perceptions sensorielles mais aussi à partir de la perception de la pensée elle-même.

Le type de pensée surimposé est celui qui donne du sens et éventuellement de la valeur à ces perceptions. La croyance en la signification donnée ainsi qu'en la valeur amène un vécu ressenti secondaire alternant entre des états de fermeture et des états d'ouverture et ce, encore une fois, quel que soit le type de perception 1ère. Ainsi tant que ce mécanisme n'a pas été vu il y a l'impression que tout ce qui est perçu amène ces ressentis « yoyo ». C'est en réalité le vécu issu de la surimposition.

Lorsque cela est vu, la pensée sens et valeur s'efface et le vécu « yoyo » avec.

Ce qui est alors dévoilé est la vie elle-même, en direct vibration lumière qui se déploie et danse avec elle-même.

Quand le Silence se met en mots.

Quand on se prend pour un ego, les mots surgissent à partir de cette croyance. Ils sont porteurs de la vibration étreinte de la limitation et contribuent à nourrir l'illusion du moi.

Lorsque l'intellect est au repos et n'interfère pas avec le vécu direct, les mots surgissent du Silence, de la lumière du Silence. En cela ils sont porteur du silence lui-même, du parfum de l'étreinte et ont pouvoir de reconnexion avec ce que l'on est réellement.

La « forme – mot » est en elle-même totalement neutre, une coquille vide, comme toute forme, toute apparence. Ce qui en fait la qualité c'est l'essence qui la fait naître, l'anime et la fait vivre.

La forme mot est construction du mental, le mental n'est qu'un outil totalement neutre comme l'atelier qui fabrique une voiture. Ce qui fait toute la différence entre la teuf-teuf et la Rolls-Royce

c'est le commanditaire de la voiture. Dans un cas l'ego commande la teuf-teuf (il ne peut pas faire autrement car n'en a pas les moyens), dans l'autre cas le commanditaire a tous les moyens à sa disposition et commande ce qu'il y a de mieux..... ;)

Dans le parcours du chercheur de vérité, on rencontre souvent une réactivité, un rejet du mental et des mots, du langage. Il y a une quête du silence pour trouver la paix avec confusion entre le réel et le silence sans bruit. Le véritable Silence coiffe le bruit et l'absence de bruit. Dès lors qu'il est retrouvé, qu'il y ait ou non du bruit, il est vécu comme trame et source permanente de tout ce qui est.

Tant que cela n'a pas été vu, le langage est souvent associé au bruit, interprété comme bruit mental et rejeté avec le mental lui-même, parfois avec violence, comme une nuisance à l'éveil. Il est interprété comme fruit de la pensée et comme perturbateur, envahisseur, nuisant gravement à l'être.

En faisant cela, tout est mis dans le même panier : mots égotiques, pensées issues de l'ego et paroles de Silence, paroles de lumière.

Or les mots issus du Silence sont porteurs de vérité et ont un pouvoir évocateur de celle-ci très puissant.

Les candidats à l'éveil vont privilégier tout ce qui ne parle pas, musique, danse, expériences vibratoires, méditations silencieuses, expériences diverses " non-mentales", cherchant d'autres pointeurs de vérité qui ne fassent pas appel au mental. Très bien. Mais lorsque le vecteur utilisé demande à être le langage, le fuir, le rejeter va automatiquement couper de soi et réensemencer la graine de l'ego.

Les mots issus du Silence s'écoutent avec le cœur, avec tout son être, ils s'écoutent comme une musique, pas avec l'intellect même si celui-ci, occasionnellement interfère en générant quelques compréhensions ou incompréhensions au passage. Ce ne sont pas vers elles que l'attention doit se fixer; les remarquer et les laisser aller est la posture la plus juste afin de garder toute l'attention sur le ressenti et l'écho intérieur généré par l'écoute de ces paroles. C'est alors en cela que leur fort pouvoir d'évocation de la Réalité qui est, pourra remplir son rôle.

Ces mots et paroles de Silence se révèlent à nous soit par le langage « extérieur » à travers un maître, un accompagnant, un ami ou même quelqu'un rencontré au hasard mais ils se révèlent aussi à nous par l'intermédiaire de la pensée. Il importe de savoir discerner quelle est leur origine: Silence ou ego.

C'est dans l'écoute inconditionnée que cela peut se faire, par le ressenti de cette écoute. Les mots de Silence n'ont pas de localisation et ils touchent, les mots de l'ego viennent de l'intellect et font vibrer l'intellect. Cette écoute inconditionnée ne peut se faire bien évidemment que si les mots écoutés sont acceptés quel qu'ils soient dès le départ. Une posture de rejet de même qu'une posture qui cherche à comprendre avant tout, place d'office dans une écoute conditionnée, limitée qui ne pourra que maintenir la suprématie de l'ego et faire rater ce que la Réalité cherchait à nous dire.

Qu'est ce qu'une croyance ? (déc 2013)

Toute la souffrance vécue vient du fait de croire à du fictif. Il paraît donc important dans l'enquête du soi d'observer la racine de ces fondations, la racine du fictif c'est à dire la croyance.

De quoi est faite la structure de la croyance, comment cela fonctionne t-il?

Une 1ère constatation qui s'impose c'est que ce qui est vu, observé avec clarté n'est pas cru, c'est direct, c'est une évidence qui ne peut être remise en doute.

La croyance ne peut donc s'installer que si la vision, l'observation ne sont pas claires.

Il s'ensuit donc que seul ce qui n'est pas vu directement peut donner lieu à une croyance.

On pourrait donc dire aussi que la croyance ne peut s'appliquer qu'à une éventualité, une hypothèse, une supposition.

Ainsi donc il y a au départ une hypothèse, une supposition non vérifiée c'est à dire non directement vue.

Lorsque l'hypothèse est crue, un processus se met en place pour la transformer en vérité, en évidence (car sinon, la croyance finirait par ne plus être crédible et s'éteindrait assez rapidement). Le processus va donc consister à mettre en œuvre tous les moyens nécessaires pour concrétiser la croyance et la rendre visible afin qu'elle devienne évidence. C'est pour cela que les pensées crues amènent les ressentis et finissent par attirer les événements et actions dont elles parlent. La croyance précède les faits.

Mais avant cela, qu'est ce qui va faire que cette supposition, cette hypothèse va être crue ou pas?

Il semble que la supposition va devenir croyance dès lors que suffisamment de preuves pour l'étayer vont être apportées.

Quelles sont ces preuves?

Multiples, la plupart de ces preuves va être de la nature de la pensée, raisonnements, comparaisons des données de la mémoire, analyses et conclusions.

En fait, toutes ces preuves s'appuient elles-mêmes sur d'autres croyances. Ces autres croyances viennent soit des conditionnements, en particulier de l'enfance, soit d'une confiance que l'on dit à juste titre « aveugle » en ce que disent certaines personnes (parents, éducateurs etc...). Les conditionnements semblent agir par la répétition quasi non-stop d'une information qui vient dès lors formater le mental.

Quant à la confiance, elle agit via l'affectif et nul est besoin dans ce cas de répéter l'information, celle-ci est prise comme argent comptant, impossible à remettre en doute à ce moment-là et formate de la même façon le mental.

(Je mets à part une autre catégorie de croyances, non concernées par ce qui est écrit au dessus, celles qui viennent de l'intuition, non raisonnées. La foi, l'intime conviction peuvent se placer dans ce type de registre.

Dans ce cas, la croyance serait comme un appel de l'être, de la conscience elle-même, à agir suivant ou à regarder la réalité. Contrairement à précédemment, on pourrait dire que les faits précèdent ce type de croyances, celles-ci en étant leur écho. Elles concernent un réel non encore reconnu.)

En fait, quelles que soient les preuves qui génèrent la croyance, celles-ci peuvent être mises en doute. Toute croyance peut ainsi, tôt ou tard être soumise à l'épreuve du doute et être confrontée à la vision directe rapport à l'information qu'elle véhicule. Ainsi toute croyance fondée se transforme en évidence et toute croyance fictive disparaît comme neige au soleil. Les ressentis et vécus issus des croyances fictives disparaissent également quand le réel est devenu évidence. Si la croyance était en lien avec une évidence (non directement observée auparavant), le ressenti en lien demeure. En effet dans ce cas, le réel précédait la croyance alors qu'en cas de fictif c'est la croyance qui précédait une construction de réel (c'est-à-dire le ressenti et les événements amenant à se faire vivre cette croyance).

Une croyance s'installe à partir de suppositions ou hypothèses.

Observons ce qu'il en est des suppositions et hypothèses.

De quoi sont-elles faites ? Ce sont des choses qui pointent un imaginaire. Ce sont des idées.

Les suppositions et hypothèses n'ont donc aucune réalité. La croyance en elles fait construire comme un ersatz de réalité

En fait les croyances ne concernent que les pensées. En effet toutes les autres perceptions sensorielles directes ne sont pas crues elles sont vues, ce sont des évidences. Les pensées sont également vues "pensées" et cette vision est évidence, il est vu également le contenu en tant que forme comme évidence. C'est le sens (et la valeur) donné à ce contenu qui, lui, est postulat et non évidence.

Or ainsi que détaillé dans la rubrique pensée, mémoire, la pensée est faite de formes conceptuelles et imaginaires qui n'ont aucune correspondance réelle, elles n'en sont au mieux qu'une pâle reproduction partielle. Croire en une pensée c'est déplacer l'évidence du réel vécu sur du fictif. C'est déplacer le vu sur le supposé vu, la réalité sur la fiction. Ce déplacement est la base même du rêve.

Au terme de cette observation, il apparaît donc clairement que toute croyance s'adresse à l'imaginaire de la pensée, c'est un déplacement de l'évidence sur du rêve.

Les croyances font partie du rêve et non de la réalité.

Dans l'investigation où les croyances sont mises en doute, on se rend compte que ce qui permet de remboîter l'évidence est une épuration du regard de ce qui lui est surimposé par le rêve, amenant ainsi à retrouver la totale clarté de la pure conscience.

qu'en est il de l'identification

On regarde le film se dérouler sans cesse et l'individu que l'on croit être fait aussi partie du film!

L'identification

Qu'est ce qui fait que l'on s'identifie à des illusions ? Voici les constatations issues de l'observation.

Tout vient de la focalisation et de notre nature même.

Ce n'est pas compliqué, tout ce qui existe est soi. Il n'y a rien, absolument rien d'autre que le soi. Il est donc par nature normal d'être identifié à tout ce qui est.

A partir de l'illimité de la conscience émerge comme un mouvement que l'on pourrait nommer l'attention. Ce mouvement, cette attention est en réalité comme un bout de conscience, une focale. C'est ce que l'on peut décrire aussi comme de la conscience qui se met en forme de focale. C'est la forme que prend cette focale qui fait apparaître la perception c'est-à-dire le phénoménal. Cette attention, conscience mise en forme est exactement de même nature que la conscience source. Il y a donc bien identité avec la forme qui est prise, donc bien identité avec la perception donc bien identité avec le phénoménal.

Ce qui va comme générer le « bug » de la séparation et donc de l'identification à l'individu, c'est que l'observation reste fixée sur la forme, voire certaines formes en particuliers, maintenant de ce fait la fixité de l'identité sur une focale au lieu de la laisser être en mouvement à travers la danse des focales.

Ainsi l'identification erronée à un individu, est juste une fixation d'identité naturelle sur une forme, focale de conscience qui se maintient alors que toutes les autres identités sont comme ignorées au sein de l'identité source : la pure conscience.

L'identification aux films

Il y a 2 films qui se déroulent sans cesse devant l'œil de la conscience que nous sommes:

Le premier film est fait de vision, audition, ressenti etc..., de pensées, de toutes les perceptions en vécu direct nommées, c'est-à-dire affublées de sens mais non commentées et de toutes les fonctionnalités qui mettent ceci en mouvement et en interaction. Il est ce qu'on appelle : le monde, l'univers, l'individu.

Le second film se greffe sur le 1er, comme un parasite, interprétant les perceptions précédentes étiquetées de sens, en termes de valeurs. Il en résulte des histoires, histoires souffrantes, imaginées sur la base erronée de la notion d'être un individu séparé.

La désidentification est donc de réaliser qu'il n'y a pas d'histoires, que celles-ci sont juste imaginaires. Cela se produit avec la mise en évidence que seule la croyance en ce que racontent les pensées procure la souffrance et que, surtout, ces histoires n'ont aucune réalité en dehors de la pensée. La pensée psychologique n'est alors plus écoutée.

La désidentification totale du film se produit quand on réalise qu'il n'y a pas d'individu séparé, qu'en fait il n'y a rien de séparé et que la séparation est issue d'artifices imaginaires au travers de la fonction mentale qui sépare des formes qui ne le sont pas et qui les remixe entre elles de façon toute aussi fantaisiste. On réalise que les objets n'ont pas d'existence propre et que tout ce qui est perçu nommé et interprété est film.

L'identification à la véritable identité peut alors se faire en réalisant que tout ceci est vu, observé à partir du regard impersonnel d'arrière-plan qui lui ne sépare rien. En observant ce qui est à partir de cette perspective, on découvre l'unité permanente à tout ce qui est, le film 1er non nommé n'étant pas autre chose que de la conscience mise en forme.

chaos au cours du détachement

Etape de détachement et de la perte de motivation

C'est en fait le sentiment profond que l'on n'a pas à être investi au film car tout ce qui appartient au film est géré par le film.

Quand on ressent une déprime ou un rejet de ce qu'on appelle non motivation, désinvestissement c'est qu'il reste une identification à l'individu et que l'on croit que c'est l'individu qui est désinvesti, démotivé.

Hors l'individu fait partie du film, il ne peut donc ni être responsable de lui-même ni être désinvesti. C'est le scénario du film qui le gère et il en est partie intégrante. Qui gère le scénario ? Qui gère les rêves nocturnes pendant le sommeil ?...C'est la même chose.

Ce n'est pas l'individu qui est désinvesti de sa gestion et de celle du film mais le regard d'arrière-plan qui ne fait que contempler le film et qui réalise qu'il n'est pas le gestionnaire du film.

Faire un problème de ce désinvestissement c'est comme si le spectateur du film croyait que de lui dépend le bien être, le bonheur du personnage qu'il est en train de regarder dans le film.

Période noire de la traversée du désert

La période « noire » me paraît maintenant assez fréquente, c'est l'égo qui cherche à reparaître, à renaître de ses cendres (tel le phénix) parce que l'insubstantiel de l'être a du mal à se retrouver sans la peur. Se réaliser est non seulement lâcher l'individu mais c'est aussi lâcher le monde entier, la substance même du monde : la matérialité... Il n'y a pas que le rêve de l'individualité il y a aussi le rêve de la matérialité. Sortir du rêve implique tout cela. C'est plus ou moins facile suivant l'attachement que l'on a à ces croyances.

identification à l'individu

Désolidarisation du film.....

Ce qui est incroyable c'est que cette chose, ce corps-mental que j'appelle moi et bien cette chose change et quand elle change et que je sens qu'elle change hors de tout contrôle je ne la reconnais plus, « je » ne "me" reconnais plus dans cette identification. Cela crée une terrible angoisse : je change sans que je ne puisse rien y faire, je perds les repères du moi connu je suis comme à géométrie variable sans aucun pouvoir dessus, c'est insupportable et en même temps..... C'est l'extraordinaire opportunité pour que je me rende compte qu'il est impossible que je sois cet individu qui change alors que ce n'est pas moi qui le fais changer !

L'identification à l'individu

Qu'est ce qui maintient ce rêve ?

1er film :

L'histoire de ma vie, c'est à dire tous les scénarii, c'est la base de l'égo psychologique, l'égo souffrant.

2ème film :

- La séparation artificielle c'est à dire la focalisation de l'attention sur une partie de l'instant ce qui est appelé le moi. C'est fait de la forme, de l'assemblage artificiel des formes entre elles créant un schéma (schéma corporel) avec en particulier les perceptions tactiles, ressentis attribués spécifiquement (et arbitrairement) au corps « mon corps »
- La temporalité.

C'est la croyance en la temporalité qui maintient la mémoire.

Celle-ci est indispensable pour créer artificiellement la vie de l'individu mais aussi l'individu lui-même.

La vie de l'individu est faite de moments ou instants qui sont référés à la mémoire de l'instant passé. La mémoire est en fait une création totalement imaginée. Elle est une espèce de reproduction de l'instant fini car au moment où se vit l'instant aucune reproduction n'est possible. C'est donc une reproduction des perceptions réelles soit des perceptions imaginées donc sans aucune commune mesure avec le réel du vécu direct. Cette reproduction de l'instant fini sert comme de bouche-trou entre le jaillissement des instants ou plutôt se surimpose dans l'attention au vécu direct de l'instant présent. C'est cela qui donne une impression de continuité (cause à effets) des instants entre eux, d'où l'impression d'une vie cohérente dans la temporalité.

De la même façon l'impression de la personne est en lien avec cela.

Quand on se sent être un moi, en fait on regarde un rêve : le rêve de soi en tant qu'individu.

L'individu ne peut exister que dans un continuum. On voit l'individu comme une entité mouvante cohérente qui parle, qui pense, qui bouge, qui respire, qui dort etc.... Tout ceci décrit simplement des formes d'instant. C'est l'assemblage par la mémoire de ces instants (reproduits) qui crée l'espèce de cohérence d'une « chose » nommée individu, personne. Sans la pensée –mémoire qui reproduit en images ces instants et que l'on regarde – il n'y a plus d'individu mais juste l'instant dans sa globalité.

En étant très attentif, on remarque que la personne est vraiment une image de personne, que les images mises bout à bout créent le film qui fait la personne. Que ce film de la personne sur lequel le regard se fixe si souvent est pâle, très pâle par rapport à la réalité du vécu direct. Cette pâleur

se retrouve dans le rêve nocturne. C'est cela qui permet de réaliser que cette surimposition de ce film de la personne dans l'attention du vécu direct, est un rêve, un rêve de soi : conscience, en tant que moi : personne.

En voyant que la temporalité n'existe pas, que c'est une construction imaginée qui lie artificiellement les instants entre eux, plus rien du film de l'imagination ne peut être cru. C'est la fin du rêve d'individualité et aussi la fin du rêve d'un monde, d'un univers, de la matérialité. L'instant est reconnu, c'est ce qui est, pure conscience qui chatoie en mise en forme ou pas.

C'est moi qui vit, pense et sent, est ce vrai?

L'idée mentale est qu'il existe un moi qui pense, qui perçoit et qui est conscient. L'exploration de ceci dans l'expérience directe montre tout l'inverse

La personne avec laquelle "je me" confond est faite uniquement de perceptions. A chaque instant il est possible de le vérifier. Le moi est totalement perçu sous forme de sensation (tactile surtout) et d'image mentale

Comment une perception pourrait elle être consciente?

Comment une perception pourrait elle sentir et penser?

C'est tout l'inverse, il y a conscience de la perception qui est perçue, sentie, parfois pensée (devenant à son tour une nouvelle perception).

En revanche ce qui est conscient, présent ne peut ni se sentir ni se penser, bref ni se percevoir.

La confusion se fait par un amalgame dans l'idée entre cette présence consciente, vivante et un type particulier de perception: celui qui est attribué au moi.

L'ATTACHEMENT A L'EGO

L'attachement à la personnalité, au moi-je, à l'ego est en fait essentiellement l'attachement au ressenti.

Le moi semble exister dès lors qu'il y a ressenti, sans ressenti il apparaît mort. Un moi qui a peur de la mort a en fait peur du non ressenti qui apparaît alors comme un état de torpeur brute c'est-à-dire anesthésie c'est à dire le factice de l'absence de ressenti qui est en fait un état parfaitement ressenti d'anesthésie et non pas de non ressenti.

L'attachement au ressenti correspond à l'amalgame (pensé) de la pure présence (non objective) à ce sens (objectif)

Le ressenti qui est l'interaction d'avec toutes les formes sensorielles (qui sans lui apparaissent comme vides d'intérêt) joue en fait comme une sorte de contraste entre ouverture fermeture sorte de témoin d'une expérience pointant vers le soi ou vers le non soi (déli factice de soi, construction illusoire qui par codage préconçu fait croire en sa possibilité)

Le ressenti occupe donc une place qui paraît centrale dans la manifestation car, par elle, fait goûter toutes les expressions qualitatives de l'être (joie, beauté, fait d'être, amour etc..).

C'est pourquoi l'identification égotique qui se construit par l'imaginaire de la pensée repose concrètement sur l'expression sensorielle manifestée du sens tactile (qui au passage donne aussi l'indication de la matérialité par les formes dures, tendues, résistante) et de façon encore plus fine sur les formes ressenties de ce sens tactile.

Ce n'est que par une présence-conscience soutenue à ce qui se vit qu'il peut être réalisé que le soi est, même en absence de ressenti, que ce constat fait vivre la détente ou absence de ressenti et que c'est cela qui est fondamentalement goûté et aimé.

Surimposition

L'identification erronées au moi n'est pas une identification au véritable corps ou au véritable mental mais à l'imaginaire du corps, c'est-à-dire au rêve du personnage qui dans ce rêve a un corps.

Du fait de cette identification, cette image du personnage (du corps du personnage) se reconstruit sans cesse et vient comme se surimposer aux perceptions sensorielles directes les enfermant dans des images artificielles.

Il n'y a qu'à constater ce qui se passe à l'instant. Une sensation est perçue, immédiatement elle est rattachée à quelque chose, une géographie : un bras, une jambe ou bien un oiseau, une voiture... En remarquant cela on peut constater qu'il y a derrière les paupières baissées l'image d'un bras, d'une jambe, d'un oiseau ou d'une voiture qui « circonscrit » artificiellement la sensation. En ouvrant les yeux, le bras, la jambe, l'oiseau, la voiture, s'ils sont présents, n'ont absolument rien à voir avec l'image qui était derrière les paupières. Cette image, yeux fermés est donc bien pure imagination.

Cette mécanique est très rodée et rapide par l'identification erronée de notre nature au rêve de personne, elle est quasi permanente. C'est cela qui nous fait nous sentir (dans l'identité à un moi) comme le centre du monde, ou plus exactement le centre du monde perceptif.

Si on réalise pleinement cela, il devient possible à l'instant d'abandonner l'image fabriquée derrière les paupières.

La sensation initiale alors se déploie dans l'immensité de l'espace conscient et s'y résorbe sans bruit.

Personne qui détient cela, pas de géographie, une plénitude qui prend forme et se vit dans une totalité forme-sans forme.

Le temps :

Le temps n'existe pas c'est un concept. Le passé fait appel à la mémoire et le futur est une construction imaginaire à partir du passé. La seule réalité est l'instantané du vécu, en sachant que même le mot instantané est de trop.

Pour le prouver :

de quoi est fait le vécu, seule réalité ?

De perceptions au sein d'une présence immuable. Ces perceptions sont sensorielles et mentales.

Déjà en cela il est impossible de percevoir des perceptions passées ou de percevoir des perceptions futures. Les perceptions ne se passent qu'en instantané.

De quoi est fait le passé ? De souvenirs, de mémoire. Comment sont perçus les souvenirs ?

Les souvenirs sont des formes pensées. Ce qui est donc perçu ce sont les pensées, le contenu et la forme que la pensée prend. Le passé correspond à l'assemblage de ces formes. Il ne correspond donc pas à des perceptions sensorielles directes. La seule perception directe est celle de la pensée et elle est vécue dans le présent.

De quoi est fait le futur ? Là encore, ce qui est perçu directement ce sont les pensées qui parlent du futur. La perception de la pensée est dans le présent, le contenu de la pensée est la forme que prend cette pensée. Le futur, correspond à l'assemblage du contenu de ces pensées. À noter que le contenu des pensées du futur se construit à partir de la mémoire, donc du passé. Il est donc encore plus illusoire que le passé lui-même.

S'il n'existe ni passé ni futur, on peut donc réaliser que l'instant correspond à l'éternité siège de l'immuabilité de ce que l'on est et que la forme expressive colore. On pourrait dire qu'à chaque instant la totalité existe mais que suivant la position de « l'œil » qui le regarde il apparaît différemment. Ainsi la manifestation apparaît simplement comme un positionnement de ce regard conscience d'arrière-plan qui fait miroiter certaines facettes du diamant plutôt que d'autres.

Seul, l'instant est ou atemporalité (2014)

Il n'existe rien d'autre que le seul instant ou moment présent. Tout, absolument tout, ne se passe que là.

Le passé est pensée. La pensée du passé n'est perçue et ne se vit que dans l'instant.
Le futur est pensée. La pensée du futur n'est perçue et ne se vit que dans l'instant.
Le temps ou continuum horizontal entre le passé et le futur, et dont le présent est au centre de l'horizontale, n'est qu'un concept artificiel mental qui fait se succéder les instants.
En réalité ce qui se succède ce sont les mémoires des vécus instantanés c'est-à-dire des reproductions de ces vécus instants. Mais la mémoire est pensée. Il n'y a même pas une succession de pensée puisque la pensée elle-même ne se vit et se perçoit que dans l'instant.
Le temps est donc une seule pensée faite de reproduction de reproduction de reproduction....d'un instant vécu : poupées russes de pensées reproduites.

En y regardant encore de plus près, la mémoire non seulement sélective (car ne reproduit qu'une parcelle du vécu) est également fautive par rapport à l'instant mémorisé car reproduction (un tableau n'est pas l'original) mais fini par ne s'appuyer que sur une idée que l'on a de cet instant. C'est-à-dire, elle reproduit une idée de la forme de l'instant et non pas l'instant lui-même. Autrement dit, il s'agit d'une nouvelle forme d'instant tout à fait inédite, forme uniquement pensée.

Ce qui ensuite est insufflé à cette nouvelle forme est sens et valeur. Ainsi cette soi-disant mémoire qui est censée faire revivre un instant vécu dans le passé n'est qu'une nouvelle forme de l'instant, coquille vide à laquelle sont insufflés un sens : reproduction d'un ancien instant et une valeur : affect-souvenir, ainsi que cela fonctionne avec toutes formes. Et bien sûr, tout ceci se produit...à l'instant.

Ainsi on ne peut que constater que la temporalité n'existe pas, qu'elle est fondation au rêve du monde et de ce que contient le monde, c'est à dire rêve de dualité.

Pour illustrer ceci :

Un pain d'argile devient une statue, on remodèle la terre cela devient une assiette, on remodèle la terre, cela devient un bol etc... L'argile est toujours la même, elle prend simplement forme. Pas de temporalité pour l'argile elle-même en revanche on imagine la succession des formes en ne regardant qu'elles et du coup, la temporalité semble apparaître et exister. La temporalité est interprétation de successions de formes.
L'argile c'est l'instant, le monde et son contenu, ce sont les formes.

Une autre conséquence immédiate à cela est que l'espace comme le temps n'existe pas en dehors du concept de la pensée. Ces dimensions temps et espace sont totalement interdépendantes.

En effet, l'espace se définit par la durée qui sépare un point d'un autre. Pas de durée, pas de lieu différent.

le monde

Qu'en est-il du monde?

Affirmation : le monde existe

Comment est-ce que je sais que le monde existe ?

De la même façon que pour le corps, le monde est un mot, un concept créé par le mental à partir de perceptions, ces perceptions sont dites extérieures aux perceptions du corps.

Cela dit: le dedans c'est le corps, le dehors c'est tout ce qui est autour du corps et qui appartient donc au monde.

Qu'en est-il en réalité ?

Le monde est perçu par la perception visuelle directe : champ visuel sans cesse renouvelé qui contient les formes visuelles des "objets" qui sont décrétés constituer le monde

La deuxième perception du monde est auditive. Là encore, les sons des "objets du monde" appartiennent au champ auditif sans séparation de la spécificité de ce champ sensoriel.

La troisième perception est olfactive, idem

La quatrième perception induit les goûts, idem.

Les perceptions tactiles semblant appartenir au corps lui-même c'est aussi ce qu'on appelle les ressentis, mais si on fait abstraction de cette pensée, il n'y a plus de différence avec les autres, il s'agit juste d'un type de perceptions.

Toutes les perceptions sont contenues et perçues par la conscience qui les perçoit.

Ainsi le monde n'est réellement constitué que des perceptions que l'on perçoit. Perceptions toutes contenues dans leurs propres champs spécifiques et eux-mêmes contenus dans la conscience.

De la même façon que pour le corps, ces perceptions sensorielles sont mémorisées par le mental, associées entre elles en un pack, pack sans cesse mouvant, changeant, mais désigné par un seul mot : le monde.

On peut se rendre compte que lorsqu'il s'agit d'objets, le pack est constitué de formes choisies et séparées au sein des champs perceptifs puis remixées entre elles pour constituer au sein de la pensée le dit objet. Le vocable "monde", lui s'adresse à tous les objets "perçus" issus de l'analyse mentale séparatrice précédente, mais aussi à ceux imaginés donc objets de la mémoire (doublement imaginés) car non perçus immédiatement.

Si l'on fait abstraction de la fonction mentale, de la pensée, on réalise que de la même façon que pour le corps, la réalité du monde sur le plan perceptif est perceptions sans cesse changeantes, mouvantes au sein d'un arrière-plan qui perçoit. Que ces perceptions sont vécues dans l'instant et seulement là. Ainsi si aucune fonctionnalité mentale ne vient commenter ou interpréter les perceptions, le monde, en réalité, c'est l'instant.

Déc 2015.

Le monde, moi, les autres ?

Juste des perspectives qui se mettent en forme au sein du jeu du manifesté

LA RÉALITÉ SE VIT ! seul, cela est, tout le reste n'est qu'hypothèse

Mentalement on imagine qu'il existe un monde unique à l'intérieur duquel tous (moi les autres et tous les objets) évoluent.

Au sein de l'expérience, ceci est faux. C'est exactement l'inverse :

L'expérience montre que le monde apparaît en soi et non pas le contraire. Le fait d'un monde préconçu qui existerait en dehors de soi ne se trouve qu'au sein de la pensée, du conceptuel c'est-à-dire de l'imaginaire mais pas au niveau du vécu!

A PARTIR DE LA :

Il y a une ÉNORME différence entre les informations qui nous parlent du monde et le monde que l'on vit !

Le monde qui se vit, déjà ne peut se vivre qu'à l'instant car point de vivre en arriéré ni en différé.

Le monde qui se vit est donc l'instant. L'instant se colore de multiples couleurs qui se vivent au moment où elles se présentent.

Même lorsque l'on se rappelle via la mémoire les couleurs passées, il reste toujours un fossé énorme entre ce qui a été réellement vécu et ce qui simplement a été purement informatif. La différence tient essentiellement à la mise en forme sensorielle et à la réaction face à cette forme via le ressenti qui ne concerne que la véritable expérience vivante et qui n'existe pas avec le contenu informatif.

L'expérience du monde qui se vit est en lien avec l'idéation qu'on a de lui , c'est ce qui en fait la trame.

Les autres (humains) semblent vivre des choses différentes de soi,

= en réalité lorsque l'on a connaissance de ceci, ce sont des informations que l'on ne vit pas soi même.

On peut donc considérer ces informations comme des potentialités de manifestation.

Regardant cela de près, il apparaît que toute manifestation est en lien avec l'idée qu'on a d'elle.

Les conséquences de ceci sont énormes:

Le monde-instant est le reflet de ce que l'on porte, on a donc le pouvoir de le modifier en observant de près cette trame

Le monde « des autres » n'est pas le sien (les autres= perspectives potentielles ; sien= perspective dont on fait l'expérience), il correspond à des perspectives différentes.

Le corps, en réalité le senti-ressenti, apparaît comme une sorte de pont avec ce que l'on produit (le monde –instant) pont fait à la fois d'un rayonnement de cette production mais aussi d'une interactivité avec elle qui permet ainsi de la réajuster sans cesse.

A partir d'une perspective, il n'est pas possible de vivre conjointement les autres. LA PEUR DU MONDE (risques qu'il pourrait nous arriver) S'EFFACE. Si on a peur, cela ne peut être que de rêves, Si notre monde-instant est dysfonctionnel, il nous appartient de regarder notre façon de voir et ainsi cela se rectifie de soi. Notre monde –instant répond à 100% à ce que l'on porte en soi qui fait notre perspective. Les informations, c'est-à-dire les autres mondes-instant dont on entend parler sont des occasions également d'observer en quoi ces perspectives potentielles (pour soi) peuvent avoir leur place ou pas dans notre propre perspective.

Dans les faits: PRENONS UN EXEMPLE:

1** je vis en direct un certain nombre de choses, Ex : le petit déjeuner que je prends, le chat que je caresse, le paysage que je regarde, la chaleur de mon pull sur les épaules, le regard de ma sœur que je rencontre, etc..)

Puis,

2** je pense ou je lis ou j'écoute la TV ou j'entends quelqu'un me parler...d'autres expériences ex : ceux qui mangent du foie gras, la guerre la famine, la politique avec les conflits, les risques des pesticides, ce que va devenir le petit voisin qui a commencé des études, la cousine qui vient de se faire tatouer.. les enfants qui jouent avec leurs cadeaux de Noël, le boulanger qui fabrique le pain, mon amie qui reçoit sa famille etc...Tout ceci ne se vit qu'à titre d'informations, je n'en fais en aucune façon l'expérience.

Ainsi la réalité expérientielle du monde à cet instant est 1 (puis 2 en tant qu'informations)

En aucun cas 2 n'appartient à mon champ d'expérience !!! 2 représente au niveau du vécu des informations qui peuvent être vues comme des potentialités d'expérience selon l'importance que je leur donne.

Prendre conscience de ceci est une révolution par rapport à la perspective conceptuelle du mental
En effet

Par ex, même si j'entends que mon pays est en guerre, ceci reste un concept que je ne vivrai pas si la guerre ne fait pas partie de ma perspective. Même si on me dit que je suis malade, ceci restera purement conceptuel si la maladie ne fait pas partie de mon champ d'expérience, même si les autres me jugent malade !

Je ne suis plus la victime potentielle d'un monde dangereux

Le seul monde -s'il y en a besoin- qui est à sauver, c'est le mien

Mon monde, c'est à dire ce dont je fais l'expérience, c'est à dire la perspective expérientielle qui se vit.

et ce qui serait à sauver, c'est à dire changer n'est pas le monde-instant mais c'est la façon de voir.

Le sommeil ce n'est pas juste un corps et un mental qui vont se coucher, se reposer et se réveiller frais et dispo au petit matin.

C'est l'extinction progressive de la mise en forme de la conscience ou mouvements en son sein.

Ainsi les 3 états qui s'alternent en veille, sommeil profond et sommeil avec rêves ne sont qu'une sorte de cycle décrivant les mouvements et l'arrêt de ces mouvements au sein de la conscience.

Le sommeil (janvier 2014)

Deux états sont expérimentés pendant le sommeil : le sommeil sans rêve et le sommeil avec rêve. Ce sont 2 états extrêmement intéressants à observer.

1- Lors de la phase du rêve, le mental est actif, les pensées vont bon train et la plupart du temps (sauf période de stress intense ou lors de cauchemar) il y a un vécu de détente imperturbable qui assiste à tout ce flot continu de pensées et d'histoires. Preuve, que ce ne sont pas les pensées elles-mêmes qui sont la source de la souffrance mais bien la posture que l'on prend face à elles. En effet,

pendant le rêve, on peut réaliser que l'on se sent être un « moi » à qui il arrive plein de choses. Mais aussi qu'il existe un regard d'arrière-plan, qui lui est invisible et qui observe le fameux « moi » à qui il arrive toutes ces choses. En observant encore plus en profondeur, cela semble évident que ce qui observe le moi est plus de notre nature que le « moi » observé. Dès le réveil, on sent très bien que « le moi » des rêves nocturnes n'a plus aucune réalité, il part immédiatement en fumée par contre le regard, lui, est toujours là. Le moment d'éveil matinal, avant que toute la mémoire ne se remette en place est un moment très privilégié pour observer cela.

Ainsi on peut réaliser que « le moi » qui est observé est un rêve vu par un regard qui lui est bien réel. On se sent le regard alors qu'on voit « le moi » et ses histoires comme la fiction de la nuit. Il devient très vite évident qu'on a rêvé de soi pendant cette phase, que « le moi » était cela.

En extrapolant à la journée, chaque fois que l'on se sent un moi, si l'on se rappelle de cette observation du « moi » nocturne, il devient aussi évident que le moi diurne est identique au moi nocturne et donc...que l'on rêve de soi aussi pendant la journée. Ce rêve de soi, c'est l'ego.

2- Pendant la phase sans rêve.

A ce moment-là les perceptions sont quasi inexistantes, ce qui reste est la perception d'absence de perception sans aucune mémorisation de cela. Mais cela se sait.

En revanche on peut remarquer la détente qui se vit au sortir du sommeil.

La phase d'endormissement est à ce sujet très intéressante à observer. Lorsque l'on se couche, il y a une détente corporelle qui naturellement s'installe et amène le mental à se calmer. On observe la raréfaction des pensées puis des perceptions corporelles et tout en même temps, une expansion qui prend comme la place de ces perceptions en cours d'extinction. Cette expansion n'est pas perçue mais elle se vit. Ce n'est que par le déplacement de l'intérêt des perceptions vers ce qui perçoit que l'on retrouve cela et justement c'est d'autant plus facile que les perceptions sont moins nombreuses.

Aux vues de cette constatation, on se rend compte que cette expansion est encore présente au moment du rêve nocturne et que c'est grâce à elle que l'identification au « moi » rêvé est moins prégnante que la journée.

En extrapolant ceci à l'état de veille, on peut remarquer que cette expansion est là aussi la journée, c'est ce qu'on appelle « ouverture ». C'est à partir d'elle que toutes les perceptions ont lieu. La différence c'est qu'à travers le mental la perception devient focale, contraction et synonyme de fermeture. Comme l'attention est la plupart du temps tournée vers la perception via la pensée, cela explique que l'on se fasse vivre des ressentis de fermeture. Après avoir réalisé l'expansion qui est la nature même du regard qui se vit pendant la nuit, il peut être plus facile de s'y intéresser la journée et donc de retrouver l'illimité et la plénitude que nous sommes.

Ainsi donc l'observation de ce qui se passe pendant les phases du sommeil peut faciliter la "prise de conscience" de ce qui se vit la journée et donc aider au repositionnement naturel de l'attention en adéquation avec la réalité de ce que l'on est et non plus avec le rêve,

la mémoire

Qu'est-ce que la mémoire : un assemblage de pensées. (2012)

Pour le trouver : cela demande de se placer dans l'observation du mental.

De quoi est fait un souvenir : d'images, de sons, d'odeurs, de tous les sens. Ces sensations souvenir n'ont pas le même aspect que les sensations directes. On peut vérifier : si je m'adresse à la mémoire de mon corps par exemple je peux avoir une image souvenir de mon pied en fermant les yeux et une fois vue cette image j'ouvre les yeux et je regarde directement le pied mémorisé : il devient évident que l'image directe est très différente de l'image mentale. En répétant régulièrement cet exercice on finit par se rendre compte que les sensations

souvenir n'ont aucune réalité : ce sont de simples constructions mentales qui n'ont aucun support dans le vécu direct perceptif.

La mémoire est donc faite d'un imaginaire sensoriel sans support dans le vécu direct.

Pour le trouver :

Il est impossible de mémoriser le vécu direct directement.

Le vécu direct est transformé en vécu imaginaire dans la pensée, souvenir qui n'a que peu de choses à voir avec la réalité du vécu direct.

Est-ce que c'est vrai ?

Lien entre le vécu direct et sa transformation en souvenir :

Cela demande d'observer chaque sens et sa transformation en sens-souvenir.

Je regarde le chat. Je ferme les yeux et je mémorise le chat observé quelques secondes auparavant. De quoi est faite cette mémoire, comment apparaît-elle ? Je me rends compte que l'image mémorisée est beaucoup moins riche que l'image directe. Il y a eu comme un tri dans la forme. Ce qu'il reste est une image des contours assez grossiers que je pourrais appeler le schéma corporel du corps du chat ainsi qu'une répartition assez grossière de couleurs. En revanche ce dont je me rends compte c'est que cette forme mémoire véhicule une impression de repos, de bien-être du chat qui est en écho direct avec mon ressenti de repos et de bien-être. Si je rouvre les yeux le détail de l'apparence est beaucoup plus précis et fin mais il me reste cette même impression de repos et de bien-être qui est également accentuée par rapport à la mémoire que j'en avais.

Je peux donc dire que dans le souvenir, la forme ainsi que l'impression sous-jacente à la forme ont une certaine existence mais avec une présence nettement atténuée par rapport à la perception directe.

On peut donc dire que dans la pensée se construisent des formes, des apparences dont le rayonnement est très nettement atténué par rapport au vécu perceptif direct.

On peut donc dire qu'il y a la conscience qui rayonne et se projette une première fois dans le vécu direct à travers les sens et que ceux-ci rayonnent à leur tour en se projetant une seconde fois à travers les sens souvenirs. Au fil de cette projection le rayonnement s'atténue.

Qu'est-ce que la mémoire? (2013)

La mémoire n'est pas le vécu. Elle en est une reproduction.

Dans l'unité du vécu il n'y a pas de dualité et donc rien qui prenne note de ce qui se passe.

Ainsi

Il est impossible de penser une pensée

Il est impossible de penser une vision

Il est impossible de penser un son

...

Il est impossible de penser une perception

...Au moment où cela se vit

La pensée de tout cela intervient ensuite, dès lors que le vécu immédiat de la perception est fini.

Cette pensée est comme une prise de note, une reproduction de ce qui s'est vécu et donc en aucun cas la même chose. Ceci est la base de la mémoire: une pensée reproductrice d'un vécu, exactement comme le peintre qui reproduit sur sa toile le paysage qu'il regarde.

En continuant à observer cela, on remarque que cette pensée reproductrice est forcément au mieux partielle dans ce qu'elle reproduit par rapport à l'original. En fait, elle est plus souvent influencée, colorée par toute une mémoire d'amont qui vient comme s'appesantir sur certains points à reproduire, les détachant du tableau et venant ajouter d'autres éléments à l'original. Tout ceci vient interférer avec l'original de base.

Au terme de cette exploration, on se rend compte que la mémoire finalement n'a plus beaucoup de point commun avec le vécu immédiat initial.

On se rend compte également que la forme de cette mémoire est « pensée ». Les pensées, au moment où elles se produisent, sont "vécu" immédiat puis sont ensuite à nouveau reproduites par de nouvelles pensées dès lors que le vécu immédiat de la pensée 1^{ère} s'arrête. On se rend compte que finalement la mémoire est une cascade de pensées reproductrices les unes des autres et qui s'éloignent ainsi de plus en plus au fil de leur construction de la réalité du vécu direct.

Toute la mémoire est ce qui fait le lit de la construction égotique.

Il s'agit comme d'un monde parallèle pensé, donc imaginé à partir d'une réalité mais organisé uniquement à partir de la pensée. Ce monde est comme greffé sur la réalité et par la croyance qu'on lui donne agit tel un parasitage de la réalité.

Le réaliser permet de détacher l'attention de la mémoire et d'arrêter de créer ces pensées reproductrices du réel. L'intérêt du monde imaginaire de la pensée s'estompant, l'attention revient au réel qui est alors pleinement habité.

En définitive:

La mémoire est pure imagination, elle ne concerne que les formes.

Elle est faite de formes imaginées, reconstructions qui s'appuient sur les formes perceptives directes (sensorialité) mais qui n'ont aucun support perceptif sensoriel direct au moment de leur présence.

Le vécu direct, non nommé ni interprété ne se mémorise pas, il est sans témoin, il est.

La conscience témoin : origine de la mémoire

À partir d'un vécu direct, la reconnaissance de ce vécu se fait comme par dédoublement de la conscience c'est-à-dire une projection de celle-ci qui se positionne et prend note de ce qui se passe. C'est là qu'apparaît le sujet percevant l'objet perçu. On peut aussi appeler ce mouvement « l'attention ». C'est cette prise de notes du sujet percevant l'objet qui fait apparaître le premier « je » individualisé, transformant le vécu direct précédent en expérience de ce « je ». En observant ce mécanisme, on réalise que ce dédoublement du vécu direct en un objet perçu et un sujet qui perçoit fait le lit de la pensée. Le « je » attention est le 1^{er} mouvement de séparation de conscience. C'est le premier mouvement de création

mentale. qui se greffe sur le 1er mouvement de projection (l'attention par rapport à la conscience pure)

Dès lors qu'apparaît ce sujet qui note l'expérience, cette prise de notes s'effectue sous forme d'une conceptualisation avec mise en mots mais plus souvent, avant même cette conceptualisation, sous forme d'une mécanique imaginaire sensorielle (images visuelles, forme auditive, forme olfactive etc.) dérivée de la sensorialité directe mais construite exactement comme une reproduction de paysage. C'est cela qui crée la mémoire.

Il n'existe aucune mémorisation possible de la réalité du vécu direct. La mémorisation ne peut se faire qu'à partir d'un imaginaire sensoriel puis conceptuel, propre du fonctionnement et de la nature même du mental.

L'idée et l'idéation

Il y a une différence entre l'idée et la pensée.

La pensée est une forme d'expression, elle est énergie et en ce sens présente une certaine matérialité.

L'idée précède la pensée, elle n'est pas exprimée.

L'idée est comme un modèle, imagination créée à partir d'un vécu direct, lui-même interprété puis mémorisé. Il s'agit comme d'une photographie de cet imaginaire qui devient référence. En cela on ne peut que constater que cet instantané remodelé par l'interprétation devient référent uniquement que par la croyance qu'on lui donne. L'idée est une erreur d'appréciation qui fait prendre cet instantané construit et mémorisé pour le réel.

L'idée n'est pas perceptible en elle-même, on ne la découvre que lors de sa mise en forme à travers la pensée qui l'exprime sous forme le plus souvent conceptuelle c'est-à-dire par le langage.

Comme son nom l'indique, l'idée préconçue devient dès lors le scénario qui se met en forme pensée et se surimpose à tout vécu direct qui semble en avoir le parfum et c'est cela qui crée comme un film devant le regard.

Ce sont ces idées que l'on a qui finissent par constituer comme un monde parallèle, imaginaire, bulle dans laquelle s'enferme chaque idée d'égo. L'idée, non pensée, peut être ce que l'on appelle inconscient.

De la matière à l'immatériel

La conscience est immatérielle, c'est ce que je suis
Cela dit : « Mais il y a les choses, des objets et ça c'est matériel »

Si on regarde de près ce qu'il en est.

*sur le plan perceptif

On ne connaît quelque chose que par les perceptions que l'on en a, c'est-à-dire que par les sensations et le mental qui donnent les informations.

Par déduction suite à observation de ce qu'est le mental, je l'assimile à un sens, il fonctionne selon sa propre spécificité, un 6^{ème} sens.

Chaque chose fait partie intégrante de ce que le sens perçoit.

Ex: la table vue fait partie intégrante du champ visuel perçu. Elle n'existe pas en tant que forme visuelle dans un autre domaine perceptif. Elle n'a donc aucune indépendance visuelle. C'est la même chose avec chacun des sens qui la contient. Elle est une partie du champ sensitif qui la contient sans indépendance par rapport à celui-ci.

Le champ sensoriel peut exister sans elle mais elle ne peut exister sans lui.

Si je rajoute le mental, il apparaît lui aussi comme une sorte de sens à l'intérieur duquel la pensée « table objet » peut exister. Mais celle-ci encore une fois n'a pas d'indépendance propre que l'on retrouverait dans un autre type de perception autre que le mental. Ainsi l'idée de la table fait partie intégrante du champ « pensée » dépendant d'elle alors qu'elle ne dépend pas de la table-objet.

Au terme de ceci on réalise que la soi-disant existence matérielle des phénomènes est totalement dépendante des sens alors qu'eux-mêmes ne dépendent pas des phénomènes.

En continuant de la même façon,

On pourrait croire à l'existence séparée de chacun de nos modèles perceptifs, c'est-à-dire des 6 sens (mental inclus) intégrant également toutes les perceptions du plus grossier au plus subtil.

Mais là encore on réalise que chaque sens n'a d'existence pour soi que parce qu'il est « perçu » par la conscience que l'on est.

Si la conscience n'est pas là, pas de perception sensorielle.

Ex, je suis en train de visualiser un bon film à la télé. Le téléphone sonne juste à côté de moi ; je décroche sans quitter des yeux l'écran de la télé, c'est une bonne amie que je n'ai pas vue depuis longtemps. Pendant un moment, je suis toute absorbée par ce que j'entends et malgré le fait que mes yeux regardent toujours l'écran de la télé, je perds le fil du film. Et puis brusquement une scène explosive à la télé ramène mon attention sur elle, je retrouve le fil de ce qui se passe dans le film mais perd celui de la conversation de mon amie. Que s'est-il passé ? Dans un 1^{er} temps la conscience faisait vivre la vision puis s'en est détournée au profit de l'audition puis y est revenue délaissant l'audition. Ainsi, même si la vision était toujours opérationnelle (les yeux étaient restés sur l'écran) seule l'attention à la vision lui permettait d'exister et de la même façon pour l'audition.

On peut donc dire que les sens n'existent que par la présence de la conscience. Ils dépendent d'elle alors qu'elle ne dépend pas d'eux.

La conscience est donc l'ultime réalité toujours présente qui fait naître, vivre et disparaître tous les phénomènes.

*si on part de l'objet lui-même

Prenons toujours l'exemple de la table

Elle paraît solide, dure, dense, totalement matérielle.

Si on prend une loupe puis un microscope puis des lentilles de microscope de plus en plus grossissantes, puis un microscope électronique etc.. qui nous conduisent jusqu'à la définition la plus fine on va remarquer :

Que la table est faite de cellules, que ces cellules elles-mêmes sont comme un monde à part entière chacune mais que ces mondes sont interdépendants. Que chacune de ces cellules et tout ce qui les constitue sont faits de molécules. Que ces molécules sont faites d'atomes, que les atomes sont faits de noyaux et électrons, que les noyaux eux-mêmes sont faits de particules élémentaires encore plus petites. Et déjà à ce niveau on remarque que ces particules élémentaires dites encore solides ne représentent qu'une part infime de l'espace, le vide les entourant étant immense en comparaison.

En continuant ainsi à observer la soi-disant matière vers le plus petit élément on finit par trouver qu'il n'existe en réalité aucune particule de base solide mais des quantas ou particules d'énergie qui, elles-mêmes sont la conséquence de mouvements vibratoires de fréquences diverses donnant l'impression de densité.

Par la physique quantique, on découvre également que ce qui est observé modifie la "chose" observée. Cette chose apparaît donc comme une ombre d'elle-même ou plutôt hologramme de ce que l'on appelle matière.

La science, par l'étude de la physique et de la physique quantique, a fini par prouver que la matière est sans substance donc d'immatérielle.

Toute la question centrale est là, celle qui est la pierre d'achoppement de l'édifice de la séparation, de la dualité, de l'ego en particulier.

Dans le monde illusoire de la dualité on part du principe qu'il existe des objets en dehors de la conscience, objets qui ont une réalité propre. En regardant cela de près, rien, absolument rien n'est là pour le prouver, il ne s'agit que d'une spéculation issue de l'imaginaire mental. Que ce soit la science ou l'investigation du réel, tout prouve le contraire.

Le sens du moi part de ce crédo erroné. Comment un individu pourrait-il vraiment exister par lui-même puisque tout concourt à prouver qu'il n'existe aucune chose matérielle séparée.

La seule réalité évidente est, que ce qui existe est pure conscience au sein de laquelle émergent toutes les perceptions ou formes ou apparences qui ne sont en fait que des reflets d'elle-même. C'est cela que nous sommes !

Les apparences sont des coquilles vides

Les apparences sont des formes: formes visuelles, formes sonores, formes pensées etc...En fait toute sensation perçue est une forme perçue. Toute perception est une forme.

Prenons l'exemple de la forme visuelle.

En soi, c'est une image multidimensionnelle. C'est d'une neutralité totale. Comment une image pourrait-elle avoir plus de sens ou de valeur qu'une autre dans ses fondements.

C'est une forme point.

Si l'on regarde l'image de cette façon rien ne se lève en soi, l'état intérieur reste identique à lui-même, pas de ressenti particulier, pas de vitalité particulière encore moins de sentiment ou d'émotion. En résumé, ça ne fait "ni chaud ni froid"!

Ce qui va tout changer dans le vécu c'est ce qu'on insuffle à cette apparence.

A un moment cela va être la beauté, à un autre l'immensité, à un autre le banal, à un autre l'inconfort etc... On donne du sens et de la valeur à cette apparence. Dès lors un retentissement immédiat dans le ressenti se fait : ressenti d'ouverture pour les caractères en reflet direct de ce que l'on est, ressenti de fermeture pour les reflets opposés. On dira des 1ers qu'ils nourrissent et des seconds qu'ils ferment et font souffrir.

Il en est de même pour toutes les formes perçues, même les pensées.

En elles-mêmes, les pensées sont de simples formes : soit langage (formes visuelles et sonores des mots) soit imaginaires sensoriels (ce qui revient au même que les sens dits physiques en terme de forme). Sans signification ou valeur données à celles-ci, les pensées n'ont aucun retentissement sur le vécu. C'est le sens et la valeur donnés qui comme pour la vision produisent cet effet yoyo du ressenti entre ouverture et fermeture.

En réalité ce qui se passe vraiment pour toute perception c'est l'étiquetage mental en terme de signification et valeur de toute perception qui va produire ces alternances de ressentis qu'on appelle expériences de la vie (et que l'on confond bien souvent avec la vie elle-même)

Tout ceci est le composant fondamental des rêves développés à partir de la vie ; les rêves, c'est à dire la vie "pensée" et non vécue en direct.

La sortie du rêve se fait quand l'intérêt abandonne non seulement le sens et la valeur donnés aux formes mais la forme elle-même au profit de l'unité du vécu:

Le sens et la valeur ne sont plus attribués aux perceptions ce qui redonne à l'équanimité des perceptions toute sa noblesse et ouvre la porte sans contours de la vraie vie.

La forme n'est plus regardée dans son individualité, le sens de la séparation n'est plus alimenté.

Le vécu résultant est une immédiateté qui se vit à chaque instant dans la totalité de sa plénitude.

Voie directe

**Ce que j'appelle la voie directe, c'est la voie du regard, de l'écoute, de l'observation.
C'est la voie de la contemplation.**

Tout "ce qui est" est vu comme une « ainsité » (c'est ainsi) et est donc observé. C'est la voie de la conscience même.

Il y a comme deux façons de se positionner qui permettent de ré-emboîter la perspective de ce qui est.

*se placer d'office au niveau de la conscience et voir de ce point de vue comment est le vécu
ou

*ne plus accorder d'intérêt, de crédit aux pensées qui sont dès lors, négligées. D'abord les pensées conceptuelles c'est à dire les mots, les phrases puis l'imaginaire sensoriel (images,

sons, odeurs goûts, sensibilité corporelle, imaginés). Cela replace dans l'immédiateté de la présence et ne fait plus quitter la quiétude.

On se rend compte ensuite que ces 2 voies reviennent au même, seule l'approche a une légère différence.

Connaissance de soi (2012)

La connaissance de soi ou plutôt, devrais-je dire, la reconnaissance de Soi, est l'objectif ultime de toute quête, le dernier désir qui reste lorsque tous ceux inhérents au monde objectif se sont éteints.

C'est comme une soif qui se fait de plus en plus impérieuse.

Pourquoi sommes-nous amenés à nous re-connaître? Tout simplement parce qu'il y a distraction de ce que nous sommes vraiment. Cette distraction fait croire en des illusions qui sont alors prises pour le réel.

Lorsque l'on regarde à l'intérieur d'une pièce mal éclairée et que l'on voit une forme effrayante, après avoir réussi à surmonter sa peur, le 1er réflexe que l'on a est celui d'appuyer sur l'interrupteur de l'électricité. La lumière efface alors d'un seul coup le leurre et permet de réaliser que la forme effrayante n'était qu'une projection d'un objet anodin déformée par la pénombre. Dans ce cas, ce qui permet de rétablir la connaissance de la réalité c'est la lumière par l'intermédiaire de l'interrupteur.

Dans le cas de la distraction qui génère l'illusion, la lumière s'appelle Conscience et la conscience se réalise par la reconnaissance de ce que l'on n'est pas. "L'interrupteur" de la conscience est l'écoute ou observation de ce qui est là.

Il est impossible de décrire, observer ou écouter ce que l'on est. Cette réalité n'est pas objective, elle est au-delà du mental et ne peut donc pas s'aborder par l'observation directe. En revanche elle se "dévoile" tout naturellement, dès lors que le faux qui la surimpose s'efface.

Nous avons tous "l'équipement nécessaire" pour cette exploration, encore faut-il en ressentir l'impérieux besoin.

Mais dès que c'est chose faite, cet "équipement" ne va avoir de cesse de se chercher, s'affiner et se positionner afin de lever les voiles de l'illusion. On peut aussi appeler cet impérieux besoin: "l'enquête de vérité". Pendant longtemps cette enquête s'est elle-même masquée en s'appelant quête du bonheur.

L'équipement d'exploration dont je parle peut se nommer "conscience -témoin". On peut aussi lui donner de nombreux noms tels qu'écoute, observation, conscience de ce qui est, regard d'arrière-plan, contemplation, présence, etc...J'utilise écoute-observation indifféremment pour la nommer mais vous pouvez les remplacer par tout autre terme qui vous "interpelle" davantage.

L'écoute, l'observation se situent au-delà du plan mental car le connaisseur des illusions ne peut pas être celui-ci puisque c'est du mental que naissent toutes les illusions et donc l'ignorance.

La reconnaissance du réel va donc pouvoir se faire par l'écoute-observation de tout ce qui est.

Cette écoute-observation a des qualités particulières : elle est accueil complet de ce qui est, non interventionnelle, sans condition, sans jugement ni rejet ni complaisance, elle est sans effort, naturelle.

C'est en ces qualités qu'elle se cherche.

Lorsque l'enquête de vérité commence, nous partons de là où nous en sommes c'est à dire en général, d'une écoute-observation conditionnée par l'empreinte du fonctionnement mental. L'écoute-observation conditionnée présente des caractéristiques tout autres, voire opposées à celles décrites ci-dessus.

A partir d'une écoute ou observation via le mental, il y a tension, effort, fatigue et celle-ci non seulement n'amène ni clarté ni libération mais au contraire fait comme "tourner" en rond.

Cette expérience d'écoute ou observation mentale souvent répétitive finie par être comprise dans son erreur car est, en fait, elle même "vue" par un regard d'arrière-plan . Dès que cela est intégré, l'écoute-observation se place au bon endroit délaissant son imposteur.

Des "rechutes" ont souvent lieu mais petit à petit, l'écoute-observation s'affine, se débaste de ses poids conditionnés, s'approfondie et se génère elle-même. Elle se rapproche de sa nature inconditionnée.

On se rend alors compte que sa simple présence rend perceptif, vivant et de plus en plus conscient. Sous ce regard pénétrant mais non interférant, les choses se déploient, se dévoilent et se rectifient d'elles-mêmes. Ce regard est auto-suffisant.

A partir de lui, les questions émergent, pointeurs de la réalité et se résolvent d'elles même.

Les discours se dissolvent, les concepts s'évaporent laissant la lumière du vivant et de la réalité infiltrer de plus en plus les perceptions. A l'ultime, le silence reprend ses droits dans la plénitude totale d'être, l'écoute-observation est pleinement habitée.

A un moment ou un autre de ce cheminement d'écoute-observation, celle-ci délaisse progressivement ce qui est écouté-observé pour ne s'intéresser qu'à elle-même.

La conscience abandonne son qualificatif de "témoin".

Elle cherche tout d'abord à se voir à s'écouter. Cela est sans issue.

C'est alors que dans l'abandon de sa propre quête d'unité, la compréhension la saisit, la compréhension nous saisit: nous sommes cette conscience témoin mais aussi conscience avec ou sans objet à écouter-observer. Nous sommes en réalité pure conscience. Présente sans cesse, qui a toujours été, sans début ni fin, sans limite, qui fait vivre toute expérience sans jamais en être affectée.

Cette pure conscience se sait désormais être.

La perspective de point de vue a changé, elle s'est déplacée en amont du mental.

Auparavant la perspective disait "je suis dans le monde, je suis dans le corps, je suis dans le mental".

Désormais, elle affirme" le monde est en soi, le mental est en soi; le corps est en soi. "
Soi ou "Je" suis, pure Conscience, Existence et Félicité (Sat Chit Ananda)

L'identité naturelle est retrouvée.

A noter que ce parcours de "connaissance" de soi appartient lui aussi au film.....

S'oublier pour se retrouver est en soi impossible, cela ne peut être fait qu'à partir d'un personnage au sein du film dont le rôle est de s'identifier à un scénario d'oubli.

On peut remarquer aussi qu'au sein du film tous les personnages (sauf ceux qui sont dits "éveillés"...) sont affectés par ce même "délire" qui est vécu à partir de cela même qui voit le film, les personnages et se sait voir.....

Le Regard ne peut pas s'oublier puisqu'il est toujours là regardant le film ou simplement ce qui est. La nature du Regard est en dehors de l'oubli. L'oubli est vu par le regard.

Voie radicale

C'est reconnaître sans détours

**que la pensée, la réflexion, les perceptions sont les attributs et les fonctionnalités qui appartiennent à l'individu, que cet individu appartient lui-même au film de la vie qui se déroule devant l'œil du regard ou conscience et que c'est le film qui gère l'individu comme tout ce qu'il contient.

**Que soi même voyons le film, l'individu et les attributs de l'individu, voyons les mouvements et les changements gérés par le film ce qui implique donc que nous sommes identiques à l'œil du regard

-->Conséquence implacable, soi = l'oeil du regard = conscience.

Ainsi, en ce moment même, Dayana qui écrit ces mots et phrases est individu au sein du film, gérée par le film, et observée par moi c'est à dire conscience. Et vous qui lisez ces mots et phrases êtes individus au sein du film, gérés par le film et observés par vous c'est à dire conscience.

Rigolo, pas vrai, 2 individus mais une seule et unique conscience !

A noter que tout ce qui est perceptif est géré par le film et que celui-ci s'écrit à chaque instant.

RELATION OU EN COMMUNION ?

Porter le regard sur la relation c'est entrer dans le monde des apparences et des jeux de rôle.

C'est comme fixer son attention sur les nuages, les étoiles et oublier qu'il y a le ciel.

Quand on se vit comme élément d'une relation cela met en jeu immédiatement les conditionnements appris depuis la plus tendre enfance, conditionnements de se comporter, d'agir et de se positionner dans un cadre comme dans un film. C'est un véritable scénario, écrit par un réalisateur qui s'appelle les autres (parents, professeurs société etc...) eux-mêmes appartenant à un film. Le vécu qui en découle est agitation, stress, chaos.

En positionnant le regard sur l'être (présence), tout est vu comme partie intégrante de l'être (présence) et le film se déroule dans son apparence suivant son propre fait, il n'y a plus de conditionnement individuel, le Réalisateur est la Création elle-même. Le vécu est tranquillité et joie simple.

Ainsi, il n'y a pas de relation entre les individus mais communion qui rayonne d'elle-même.

L'autre ?

Quand je crois être un « moi », je rêve de Moi en tant qu' « un moi »,

Quand je crois que l'autre existe, différent de moi, en réalité, je rêve de Moi en tant que « l'autre »,

Quand je crois que le monde existe, en réalité je rêve de Moi en tant que « le monde »,

Quand je crois que l'arbre existe, en réalité je rêve de Moi en tant que « l'arbre » etc...

Tout est Moi qui se rêve en forme de « moi », ou de « l'autre » ou « du monde » ou de « l'arbre » etc...

Dans le rêve toutes les formes sont vues comme séparées les unes des autres, indépendantes les unes des autres.

Dans la réalité toutes ces formes sont des parts de soi, sont soi.

La totalité de l'instant est soi sans aucune séparation

pratiques

Un message: doutez de vos pensées!

Une pratique des plus radicales que je connaisse est celle de remettre en question les pensées, toutes les pensées.

Un message d'entrée: doutez des pensées qui se présentent!, de toutes les pensées.

Toutes les pensées crues se surimposent à la vision 1ère. L'attention, au lieu de rester dans la fluidité de la perception 1ère, se fige sur le contenu de la pensée créant hallucination.

En termes de progression, je suggère de mettre d'abord en doute les pensées qui parlent, c'est à dire les mots et phrases qui se disent dans la tête. Cela va déconstruire les histoires. En second lieu, mettre également en doute les pensées qui ont forme sensorielle: pensées images, pensées sonores etc...Cela va déconstruire le monde tel qu'on croit le connaître.

L'abandon de l'intérêt à la pensée qui en résulte permet de se réaliser tel que l'on est vraiment: vie, amour, joie, sérénité, pure conscience, source de tout ce qui est.

être avec ce qui est

31 mars 2012

Ce qui est là ce matin :

être avec ce qui est, est le point culminant de tout.

Chaque fois qu'il y a acceptation de ce qui est, de ce qui se passe en cet instant, la vie circule, tout se fait dans la fluidité. Ce n'est que la résistance à ce qui est qui amène comme un blocage de l'énergie présente et génère résistance et donc stress et donc souffrance. Je vois que ce qui est là en cet instant ne demande rien. Même si la tête a envie de lutter contre cela, je perçois bien que cette demande du rien demande la reddition totale de la tête.

Comme si la tête pouvait gérer ce processus en cours, c'est ce qu'elle croit. Tant qu'elle croit cela, elle a un effet bloquant : elle empêche quelque part ce processus. Elle l'empêche

simplement par l'illusion. Ce processus est très exigeant. Il ne tolère aucune intrusion sur son territoire sacré. Même un simple petit coup d'oeil est de trop. Il demande un abandon total à ce qui y est. Et il en est ainsi à chaque instant.

Voir

Ne pas chercher à se désidentifier de la personne que l'on se croit être mais juste profiter de ce « qu'elle est là » pour l'observer et observer ce qui se vit et ce qui se passe. Ce n'est que par l'observation non impliquée que l'identification erronée sera reconnue et non pas par la stratégie d'évitement qui part de cette identification illusoire.

Ce n'est pas parce qu'on a l'impression d'observer à partir d'un moi que l'observation non impliquée est absente. Puisque l'on peut parler de ce que le moi fait dit ou vit c'est que tout cela est vu et cela ne peut pas être vu par ce moi puisque c'est de lui dont il s'agit. Cela est vu de l'observation non impliquée toujours présente.

SE METTRE A L'ECOUTE

Se mettre à l'écoute, c'est habiter l'instant présent. L'instant présent est toujours accepté par notre nature véritable. Si cela n'était pas le cas, il n'existerait pas. Tout ce que nous vivons, percevons est d'office accepté par ce que nous sommes car sinon nous ne le percevrions pas. Qu'il y ait des choses perçues ou pas (la perception de l'absence de chose perçue est aussi une perception) nous le savons par ce champ de conscience que nous sommes. Toute chose perçue l'est par la conscience que nous sommes. L'aperception est perçue également par la conscience que nous sommes. Tout ceci se déroule en permanence et est toujours accepté. A ce niveau, le mot même d'acceptation n'a pas lieu d'être, c'est une évidence, c'est Ainsi. Ce n'est qu'en seconde main, si l'on peut dire, que le mental s'en mêle et vient faire le tri en fonction de la base de ses données construites à partir de la mémoire, en j'aime, je

n'aime pas. A partir de ce tri mental se produit soit la crispation de la conscience sur ce qui est classé en « j'aime », soit l'occultisme de cette même conscience sur le « je n'aime pas » qui dénie ce qui est. C'est à ce niveau que se passe la non acceptation, au niveau de ce fonctionnement arbitraire et conceptuel issu de mémoires donc de perceptions qui n'existent plus et qui se substituent à la vérité de ce qui existe à l'instant. C'est ainsi que s'habite l'illusoire de ce qui n'est pas au lieu d'habiter ce qui est. Ce déplacement de l'attention est la source de tous les problèmes.

Se mettre à l'écoute c'est se repositionner d'office dans la réalité de l'instant présent. C'est remboîter une réalité qui existe de toutes façons. Bien sûr, cette écoute peut être parasitée par les mécanismes égotiques auxquels on adhère implicitement tant qu'ils n'ont pas été vus mais dans l'acceptation de cette écoute, petit à petit, tout se dévoile, le faux du réel. D'elle seule émergent la vision des mécanismes de la personnalité, les façons dont le corps et l'esprit fonctionnent et le sentiment petit à petit de se sentir être davantage le sujet écoutant que ce qu'il écoute. Les perceptions, aperceptions se déroulent inlassablement dans l'écoute révélant la plénitude de chaque instant. Petit à petit l'habitude de porter l'attention sur les seules pensées se relâche, l'ouverture de l'écoute s'agrandie, les barrières dedans-dehors disparaissent ainsi que le sentiment de séparation. A l'ultime, l'attention se détache des perceptions pour se réaliser elle-même se retrouvant source de tout ce qui est, présence, conscience, amour, unité, silence, paix.

Seul le point de vue change tout! (2012)

Qu'on l'appelle Source, Dieu, Cela, le Soi, Essence, Conscience etc...Il ne s'agit que d'une approche permettant peut être de guider l'attention dans cette direction et pas plus. En effet rien que d'en parler, conceptualise ce dont il s'agit, met une limitation, transforme l'indicible en objet.

A ce "niveau" il est impossible de définir ou de connaître ce dont il s'agit, c'est en amont (cela qui contient) de tout ce qui est objectif (le contenu) et donc non objectivable.

Tout ce que l'on en dira ne peut donc qu'être faux mais peut parfois interpeller au changement de point de vue..

Par commodité, je vais nommer cela conscience ou champ de conscience.

Les objets correspondent à toute la création. On peut donner la définition du mot objet à tout ce qui peut être vu et décrit (un arbre, un animal, la nature, un son, une odeur, une couleur, l'énergie, un sentiment, une émotion, une pensée, le corps, le mental etc...).

Ainsi, l'on peut dire que l'expérience de la vie que nous faisons en tant qu'être humain se déroule tel un spectacle à partir de l'incrédé qui s'exprime dans le créé ;
ou autrement dit, à partir de la Source non manifestée qui s'objective dans la création,
ou encore, à partir de la conscience de laquelle émerge toute création,
ou aussi, à partir du "Contenant" duquel émerge le "contenu".

Ce qui se passe pour la majorité de l'humanité c'est que cette conscience se fige, s'hypnotise sur le contenu. Elle regarde tellement sa création, les objets de création qu'elle se confond avec eux et oublie donc qu'elle est le Sujet et non pas l'objet.

Tout cela peut paraître bien théorique, encore conceptuel si la compréhension n'est qu'intellectuelle.

En réalité il s'agit non pas de le comprendre (même si cela peut être une étape préliminaire) mais de le vivre. Pour ce faire, le point de vue doit se déplacer. Ce déplacement ne peut, bien sûr, pas être en lien avec la volonté. C'est plutôt un déclic qui arrive ou bien une évidence intime qui se présente au cours d'une méditation ou tout autre moment où le mental est au repos et la présence vive, permettant à la conscience de se désidentifier de l'objet et de se retourner sur elle-même.

En fait, à chaque instant, tous, nous sommes cela. Pas besoin d'avoir fait des années de pratique quelles qu'elles soient, nous avons tous ce champ de conscience à l'intérieur duquel sont perçues les formes de création. Ainsi, que l'on soit en train de vivre un repas en famille, de travailler au bureau, de participer à un meeting politique, de faire un voyage à l'étranger etc.. Cela se fait toujours à partir de ce qui est en amont c'est à dire de "notre" champ de conscience. En effet ce qui voit ou entend par exemple, c'est le corps par le biais des sens de la vue et de l'audition. Mais la perception sensorielle est au-delà des sens. Pour que la sensation ait une existence pour soi elle doit être perçue. Il doit y avoir conscience de la sensation.

Tout ce qui existe objectivement pour soi, c'est ce qui est dans le champ de conscience. Dès que la conscience se détourne de quelque chose cette chose n'existe alors plus pour elle. On peut aussi dire que nous faisons l'expérience de l'objectif uniquement par la perception que nous en avons via les sens corporels. Sans le sensoriel et sans la perception du sensoriel que reste-t-il de l'objectif?

En réalisant ceci, nous pouvons constater que le contenu de notre champ de conscience est en perpétuel changement. A chaque instant il est différent. En revanche ce qui ne change pas, qui est immuable, inaltéré par ce qui est vu, c'est justement le champ de conscience, la faculté de "voir, écouter" le contenu quel qu'il soit.

Ainsi que l'on vive un moment de grâce devant un beau paysage ou que l'on soit témoin d'une scène d'horreur, par exemple, la faculté de percevoir cela et donc de le rendre vivant pour soi,

est la même. La réalité de ces vécus très différents dans leur forme n'existe qu'à partir de cette faculté de perception consciente, neutre, d'amont.

Du point de vue du champ de conscience, le contenu est le spectacle de la vie. Peu importe de quoi est fait ce spectacle. Lorsque le point de vue passe au niveau du contenu, la conscience se perd et s'identifie au spectacle faisant naître obligatoirement un vécu de séparation (apparition du moi) et donc de souffrance. Cela induit l'apparition de la quête du retour à la source. L'absurdité c'est que cette quête originelle (toutes les quêtes en dérivent) s'oriente sur les objets (contenu) au lieu de revenir au Sujet. L'unité ne pourra jamais se trouver dans l'univers des objets qui sont par définition limités et font partie du rêve de dualité. L'unité n'existe que dans la source originelle, la conscience indicible, inconnaissable. Lorsque la compréhension intime de ceci arrive, la conscience revient à elle-même, elle se sait être et de là plus aucune quête ne persiste.

Il est possible de reconnaître cela à chaque instant, en réalisant que ce qui est vécu se fait à partir du champ de conscience, faculté à percevoir les choses et donc à les faire exister. Chaque fois que l'attention s'intéresse et donc revient à ce champ de conscience, il se produit une désidentification du contenu et un vécu de complétude où plus aucune quête ne persiste et où chaque instant se suffit à lui-même.

L'expérience de ce qui perçoit va ramener la conscience à elle-même faisant changer de point de vue en ramenant à la réalité. La conscience est consciente du champ de conscience. Elle ne peut le décrire ni en parler car il ne s'agit pas, encore une fois, d'un objet mais d'un vécu qui se sait être. C'est la conscience d'être.

De ce point de vue, le spectacle de la vie continue que ce soit dans un fonctionnement ou un autre (fluide ou conditionné) cela n'a aucune importance. Paradoxalement c'est lorsque que tout contenu devient accepté, du fait de ce repositionnement au niveau de sa vraie nature, que la vie est comme rendue à elle-même et que les choses deviennent plus harmonieuses et fluides.

Quand la conscience est figée sur son contenu, elle y est identifiée et le vécu est un vécu de séparation donc générateur de souffrance.

Quand la conscience est renvoyée à elle-même, quel que soit le contenu de son champ d'expérience il est accueilli et observé dans un total détachement lui rendant donc sa fluidité naturelle. Le vécu est alors quiétude, complétude et joie et simplicité d'être.

L'accès à cela est possible à chaque instant, si le regard s'y intéresse, en prenant conscience du "champ de conscience" qui accueille et fait vivre de par sa nature consciente tout le contenu objectif du spectacle de la vie.

Seul le point de vue change tout! (2013)

Ce que nous sommes est tellement évident que nous ne le voyons pas! C'est là, à chaque instant, sans discontinuité. Comment pourrait-il en être autrement puisqu'il s'agit de notre nature fondamentale? Bien souvent dans la recherche spirituelle on a l'impression qu'il s'agit de quelque chose de si loin de soi ... Voyons l'erreur!..

Tout ce qui existe ne peut exister que par la conscience que nous en avons.

La conscience est la trame de fond permanente immuable de laquelle tout émerge et tout retourne.

Elle est notre réalité, que nous le sachions ou pas. Elle est indescriptible et indicible (la nommer ne permet que de pointer sa direction) mais se sait être. Ce qui en parle le mieux... C'est le silence

En fait, le langage, les mots sont des "messagers " via le mental et ne font que conceptualiser le vécu. Quand on reste focalisé sur les mots on ne peut que rester dans le rêve. Pour revenir à la réalité vivante il importe de regarder comment le mot se vit en soi.

Revenir au vécu, c'est porter l'attention sur les sensations et le ressenti. A ce moment-là, la sensibilité corporelle devient habitée au détriment du conceptuel alors délaissé. Dans cette attention, l'instant présent devient vivant, habité.

On se rend compte que toute chose, quelle qu'elle soit (animal, végétal, minéral, pensée, émotion, sensation..) est perçue et en cela est "objet de perception". Est objet (objectif) tout ce qui est vu et peut donc être décrit.

Mais qu'est-ce qui voit, qu'est-ce qui perçoit??

L'objet de perception est une réalité relative car impermanente mais au moment de son "existence" il l'est grâce à la perception. La perception de l'objet se fait par la conscience. Ainsi l'objet n'existe que parce que l'on en a conscience. Remarquons que la seule et unique connaissance de l'objet n'est que la conscience que l'on en a. On prend souvent comme réelle l'idée (concept) que l'on a de l'objet, alors que la réalité de l'objet est le vécu qui découle de la conscience de celui-ci. L'objet en tant que tel (concept) n'existe pas, seule la conscience du vécu existe à l'instant.

Prenons un exemple : regarder une fleur.

Si l'on reste sur l'idée "fleur" cela va se traduire par un imaginaire fait, par exemple, d'images, de sensations olfactives éventuelles puisées à partir de la mémoire des fleurs, influencé par certains contextes générateurs d'émotionnel, donnant une résultante d'histoires et de projections totalement inventées et organisées par le mental. C'est un rêve de fleur qui n'a pas grand-chose à voir avec la fleur que l'on est en train de regarder. Si on délaissé le concept de fleur et regarde la fleur sans interposition mentale, la conscience est accueillie de perceptions sensorielles diverses et de ressenti immédiat sans conceptualisation. L'attention perceptive des sensations, s'affinant petit à petit, va progressivement se détourner du grossier, arriver à une communication-communion avec ce qui était précédemment appelé fleur et dévoiler une présence indicible subtile. Une véritable rencontre s'effectue. La fleur se révèle dans sa réalité qui n'est pas sans rappeler la nôtre....

Alors qu'en est-il des mots?

Les mots ont un intérêt de guidance conceptuelle de la conscience.

Ramenés eux même à leur vécu ils sont vibratoires et perceptibles en tant que tel. Leur vibration est évocatrice du vécu de ce qu'ils désignent. Cela se fait sur un plan subtil mais qui est toujours là et souvent sans même que l'on y prête attention, cela devient évident dès lors que le silence mental les accompagne.

NB le silence mental n'est pas une absence de mots mais un mental au repos et à sa juste place.

Ainsi, on peut résumer ce que nous sommes tous : Cela, conscience, permanence, contenant illimité d'où émerge et fait vivre le contenu ou spectacle de la vie, impermanent et phénoménal limité.

L'attention (ou conscience focalisée) a une espèce de fascination pour l'objectif impermanent et en particulier pour le contenu mental (pensées) et oublie sa nature d'amont illimitée, permanente.

En déplaçant l'observation naturelle du contenu mental vers une relation directe à l'objet hors contenu mental c'est à dire vers la perception directe non nommée, non commentée de l'objet, une bascule peut la saisir et la retourner à 180° sur elle-même. L'intérêt se déplace de lui-même de l'objet à ce qui l'observe. Dès lors l'identité de ce que nous sommes est ramenée à la conscience elle-même et non plus à ce qui était perçu en amont d'elle.

Il s'agit juste d'un changement de perspective.

Le fil d'Ariane

Une chose me frappe régulièrement tout au long de ce parcours de (re)connaissance de soi c'est l'espèce de direction que la conscience réalise au fur et à mesure des éclairages. La vérité apparaît comme étant la direction exactement opposée à ce qui était cru jusqu'alors

Voici tout un tas d'exemples en vrac, liste non limitée....

*ce n'est pas l'individu qui est responsable de ses actes mais les actes qui façonnent l'individu ou autrement dit, ce n'est pas l'individu qui agit mais l'agir qui prend la forme d'un individu agissant.

*Les sens ne sont pas contenus dans le corps, c'est le corps qui est contenu dans les sens.

*la conscience n'est pas dans l'individu, c'est l'individu qui est dans la conscience

*Le monde (ou l'individu) n'est pas conscient c'est la conscience qui se met en forme monde (ou en forme d'individu)

* le monde n'est pas une succession d'instant, ce sont les instants qui sont une succession de monde

* ce n'est pas le monde (ou l'individu) qui crée les formes mais les formes qui créent le monde (ou l'individu)

*le paysage n'existe pas avant moi, c'est moi qui projette le paysage

*je ne suis pas contenu dans le monde mais c'est le monde qui est contenu en moi ou dit autrement mais de façon synonyme: la conscience n'est pas contenue dans le monde mais c'est le monde qui est contenu en elle.

*ce n'est pas l'oeil qui voit mais la vision qui se met en forme d'oeil.

*ce n'est pas le monde qui retentit sur moi mais moi qui retentit sur le monde. Le monde ne m'influence pas c'est moi qui le façonne car il est le reflet exact de mes croyances. Ce n'est pas le monde qui me fait mais moi qui fais le monde
Ce que je crois fabrique un individu nommé moi et son monde, sa vie à chaque instant dans le film

*je ne suis pas dans le film, je fabrique le film à partir de ce que je regarde « intérieurement »

*le regard n'est pas dans le film il est en dehors de lui

*ce n'est pas la personne qui rêve mais le rêve qui crée la personne.

*ce n'est pas l'individu qui s'éveille à la conscience mais la conscience qui s'éveille de l'individu

*ce n'est pas l'individu qui disparaît mais la réalisation qu'il n'a jamais existé

à suivre

La conscience

Sans substance, sans dimension, imperceptible

Source absolue

In définissable, on essaye d'en parler mais en en parlant, on la dénature...Oublier la sémantique de ce mot.

Elle est tout ce qui est et l'amont de tout ce qui est

Elle est

être

silence

.....

Conscience témoin

Elle est comme le 1^{er} dédoublement de la conscience. Elle est le sujet ultime qui perçoit. Ce n'est bien sûr pas un individu, une créature consciente qui voit. C'est le regard lui-même. On pourrait presque dire c'est la qualité "regard" de la conscience.

Elle voit tout ce qui est, elle contemple toute la manifestation dans une impartialité totale sans choix ni opinion.

Ainsi, on pourrait dire à ce stade, que tout ce qu'elle voit ne peut être elle, sujet qui voit.

Elle est attention.

Elle est de même nature que la pure conscience, sans substance, présence, accueil, donnant vie à ce qui est vu, silence, disponible sans discontinuité, sans effort Elle n'est en rien affectée par ce qu'elle observe.

La vision, l'écoute, l'observation sont synonymes.

Impossible de la saisir, de la voir de la toucher mais on la sait vie, présence, "en action".

Parler de conscience témoin est en fait une séparation illusoire de la pure conscience mais qui permet comme de mieux la reconnaître. Elle est la conscience pure qui se sait être l'instant, la mise en forme de l'instant, et se constate en tant que telle. C'est finalement la pensée de la conscience mise en forme qui se reconnaît comme ayant vu la forme.

En effet, en regardant de plus près encore, sans jamais la voir on réalise qu'il n'y a aucune différence entre la nature pure conscience et la conscience témoin, la conscience témoin semble prolonger la pure conscience mais c'est encore une vue de l'esprit.

Il n'y a finalement pas de conscience témoin, dès lors qu'aucune pensée ne vient interférer avec ce qui se passe vraiment. La conscience témoin est conscience pure mise en forme de témoin par la pensée mais sans aucun changement de sa nature originelle.

"Effondrement de la conscience témoin"

Ce matin je me suis réveillée avec question sur l'appropriation-identification.

Cela doucement s'est déplacé sur le vivant, cela vit et c'est tout et là il n'y a plus de témoin de ce qui se passe, cela est et c'est tout.

Un va et vient s'est installé : « le vivant et c'est tout » s'alternant avec le témoignage de ce vivant.

L'apparition du témoignage de ce vivant fait réapparaître subtilement un sens de la séparation : la vie et ce qui prend note de la vie.

Ainsi il me semble que ce qui maintient un sens du moi résiduel et donc une appropriation résiduelle

c'est tout bêtement cette prise de note, qui construit artificiellement le témoin même si celui-ci se nomme la conscience témoin.

Il me semble toucher là à l'initiation du mouvement mental.

Ainsi je me rends compte que de se placer en la perspective de voir, d'écouter, même s'il y a eu révélation qu'il s'agit de la conscience pure, n'est encore qu'une étape de reconnaissance devant se dissoudre pour laisser la place à la vie elle-même sans témoin ni rien qui puisse en prendre note.

Voilà pourquoi il est impossible de penser et encore moins de décrire ce qu'est la vie, l'éternité, l'Instant, la conscience, le Sans nom, l'innommable.

Le verbe s'est fait chair

Avant la matérialité il y a le verbe. Le verbe c'est la fonctionnalité. C'est la conscience qui se projette en intentions :

Ecoute : impossible de saisir l'écoute. Ensuite apparaissent ce qui écoute (oreille, cerveau) et ce qui est écouté . L'attention se fige sur la séparation voyant apparaître les objets, sujet et choses, parties prenantes de la fonction écoute. Mais l'écoute ou écouter sont sans support, sans matière et précèdent l'apparition des supports

Idem, voir, vision

Idem sentir, sensation

Idem être, existence

Idem présence

Idem aimer, amour

Idem courir, course

Idem chanter, chant

Idem respirer, respiration

Etc...

Toutes les fonctionnalités avant que de se « matérialiser » sont des intentions immatérielles, expressions directes et comme "fragments" de conscience qui se met en forme.

Les fonctionnalités sont insaisissables, ne peuvent ni se voir ni se comprendre, elles se savent être, tout comme la conscience.

Une seule et même conscience

Arrière-plan immuable, où tout naît vit et meurt à chaque instant.

Tout ce qui naît, vit et meurt, même s'il a une forme, une apparence, est de même nature que l'arrière-plan.

Cette conscience donne parfois l'impression d'être comme différente, c'est qu'on la réfère à ce qu'elle observe et non pas à ce qu'elle est.

Que le regard voit le paysage devant les yeux ou les pensées qui traversent ou le fonctionnement de tel ou tel personnage ou un ressenti, une émotion, un sentiment ou que le regard perçoive l'absence de perception comme dans le sommeil sans rêve, il est exactement le même.

On a parfois l'impression que c'est lors d'expériences de dilatation, de « no limit » que l'on rencontre par exemple au cours de méditations ou bien que c'est lorsqu'on voit l'absence d'individu "moi", de séparation, que c'est là qu'on est vraiment ce que l'on est. Et bien non ! On est déjà ce que l'on est, cette conscience d'arrière-plan même quand on se sent un individu séparé ou que l'on vit de la réactivité. L'arrière plan a alors en son sein des formes mentales, des pensées qui parlent de séparation, formes qui sont rendues comme "vivantes" par cette conscience qui les voit et les abrite.

Il n'y a aucune condition pour être ce que l'on est. Tout est vu et se vit à partir de cela, de l'état le plus fluide à l'état le plus figé.

La différence dans le vécu concerne juste les états: réaliser clairement que l'on est cet arrière-plan à tous les états et non pas les états isolés eux-mêmes, permet juste de ne plus s'approprier ces états qui sont rendus à l'intelligence propre de la création.

Il y a vision: la vision est impersonnelle, elle ne peut se saisir, elle est directe sans affect, sans choix, sans jugement ni complaisance.

L'écoute, elle aussi, est impersonnelle, elle ne peut se saisir, elle est directe sans affect, sans choix, sans jugement ni complaisance.

Il y a l'attention, toujours impersonnelle, elle ne peut se saisir, elle est directe sans affect, sans choix, sans jugement ni complaisance.

L'observation est impersonnelle, elle ne peut se saisir, elle est directe sans affect, sans choix, sans jugement ni complaisance.

La contemplation est impersonnelle, elle ne peut se saisir, elle est directe sans affect, sans choix, sans jugement ni complaisance.

La présence est toujours impersonnelle, elle ne peut se saisir, elle est directe sans affect, sans choix, sans jugement ni complaisance.

Être est impersonnel, ne peut se saisir, et est direct, sans affect, sans choix, sans jugement ni complaisance.

La conscience est impersonnelle, elle ne peut se saisir, elle est directe sans affect, sans choix, sans jugement ni complaisance.

Ce qui est, est impersonnel, ne peut se saisir, est direct sans affect, sans choix, sans jugement ni complaisance.

etc....

Tout est identique, une seule et même conscience.

La solitude

Elle est de notre nature même.

Interprétée au travers du mental égotique elle devient isolement, coupure et est source de toutes souffrances. En effet le "moi" séparé ne peut longtemps survivre à l'absence de confrontation et comparaison avec l'autre.

En réalité, la solitude existentielle n'est pas "un et pas deux", elle est hors toute dimension. Elle contient toutes les dimensions ; le vide, le plein n'en sont que des reflets conceptuels.

Le vécu solitude est ce qui se vit à chaque instant, ce qui se vit, vit à chaque instant, que l'individu soit seul ou qu'il soit en compagnie d'autres congénères. La multiplicité des formes se vit sans cesse à partir de la solitude que l'on est.

Naissance du 2

Au sein de la solitude immaculée originelle un frémissement se produit.

Il devient mouvement, jaillissement puis projection, mu par un désir, une intention:

se voir, s'observer, s'écouter.

Le un devient 2: Un et un

Le Un observe et écoute le un

Le un oublie le Un tellement il aime être 2.

Sens et valeurs donnés aux perceptions

C'est le sens et la valeur, donnés aux perceptions qui créent artificiellement un monde auquel on croit et auquel on s'identifie.

Le sens et la valeur donnés aux perceptions se font par l'intermédiaire de la pensée.

Tout d'abord se crée le sens c'est-à-dire signification : c'est un étiquetage de ce qui est perçu. Cet étiquetage va intéresser des formes sensorielles qui artificiellement sont séparées de leur champ perceptif global : séparation du champ perceptif conscient, séparation des champs sensoriels spécifiques, formes visuelles, formes sonores, formes tactiles, etc..

Puis en second lieu étiquetage de « packs » de formes assemblées artificiellement entre elles via la pensée créant des pseudos objets matériels auxquels on finit par croire « dur comme fer »

C'est l'ancrage du sens de la séparation à travers le mental : le monde est créé.

En second temps (mais qui va très vite après le sens donné, c'est une valeur qui est donnée aux étiquetages. Le bon/le mal, le mieux/le moins bien, le beau/le laid, le +/ le moins etc... apparaissent amenant l'idée du choix, le plaisir et le déplaisir, le j'aime/je n'aime pas. Cela se fait à partir des expériences perçues qui sont comparées les unes avec les autres à l'intérieur d'une banque de donnée qui se garnit au fur et à mesure : la mémoire. A partir de cela, se crée un vécu particulier autour du ressenti : tension, crispation dans le refus (valeur : mauvais) et détente dans l'acceptation (valeur : bon). Il s'ensuit sans arrêt une espèce de système d'accordéon corporel faisant vivre des états d'ouverture (détente) ou fermeture (tensions) en alternance des valeurs données et qui sont crues.

C'est le vécu caractéristique de l'égo c'est-à-dire de l'histoire d'un moi dans le monde.

Lorsque l'attention commence à quitter la pensée, le système de valeurs établies s'effondre en premier et rend toute perception équanime. Cela est très déroutant dans un prime abord car l'effet yoyo du ressenti, alternant entre fermeture et ouverture, tombe avec. L'alternance de ces états laisse place à une tranquillité toute simple et détendue sans contraste. A partir de là un vécu sensible profond et non nommé se voit et permet ensuite d'aborder la 2^{ème} phase : La disparition de la signification donnée aux perceptions. Dans cette disparition, le sens de la séparation disparaît également progressivement libérant l'attention de la focalisation sur le nommé et la restituant à la globalité de la perception. Le monde tel qu'il était c'est-à-dire pensé disparaît aussi laissant la place à l'immédiateté de ce qui est, sans séparation, réalisant que tout est soi, c'est-à-dire que tout est conscience et que rien d'objectif matériel ou autre n'a jamais existé.

les films: rêve

Les films du « moi »

Il y a un double film que l'on peut résumer ainsi:

Il y a un rêveur qui rêve.

*Les rêves du rêveur sont faits de multiples films. Chaque film contient des personnages. Le rêveur s'identifie à l'un d'eux et crée le personnage opposé à son identification (ex le gentil- le

méchant, le riche- le pauvre, le parent-l'enfant, le patron-l'employé, l'éveillé- le non éveillé, etc...)

*Le rêveur lui-même est fait de la personnalité, et des caractéristiques de l'individu. C'est l'identification à l'acteur lui-même qui présente les caractéristiques, qualités que l'on croit être siennes. C'est l'individu de base du sens de la séparation.

Ce que l'on est se prend pour ça, le film du rêveur est "ma vie" faite de tous les événements, rencontres, faits observés et que le rêveur s'approprie en les croyant être siens. Le parcours spirituel en fait partie.

Les 2 films sont hallucination. Mais on peut dire que les rêves du rêveur représentent un degré hallucinatoire plus profond que le rêveur lui-même dès lors qu'ils sont pris pour le réel.

Voir les personnages du rêveur en tant que tels aboutit à la désidentification des rêves du rêveur et donc de l'égo psychologique souffrant.

Voir l'appropriation erronée des événements et de la forme individuelle avec ses caractéristiques aboutit à la désidentification de la personnalité et donc de l'égo total. C'est la fin du moi, c'est la fin complète de la croyance en la réalité des films

Ces désidentifications laissent comme "un moi" flottant, dépossédé de tout, ni pouvoir, ni corps, ni film, sans aucun support pour se reconstruire: la fin du film qui s'approche avec la mort du héros sans même pouvoir pleurer puisque les yeux du héros ont disparu.

A son rythme cela s'éteint.....

Puis dans un jaillissement absolu, la vie est directe, immédiate, dès lors se vivant totalement,...ainsi qu'il en a toujours été et qu'il en sera toujours, pleinement habitée car tout rêve a désormais disparu.

Avec le moi naît le monde. Sans le moi reste l'immuable qui se met en forme d'instant.

Le rêve de soi

Rappel sur la structure « pensée »

La pensée est faite de formes « langage » c'est-à-dire mots phrases etc ... mais surtout au départ de formes sensorielles imaginées. La forme sensorielle imaginée est la 1^{ère} forme mentale, c'est secondairement que la forme langage survient. En y regardant de plus près ; la forme langage est aussi une forme sensorielle imaginée car faite des mots images (écriture,

droites, courbes etc..., images symboles auxquelles on donne du sens) et de mots sonores (parlés, musique du langage).

Chez l'enfant les 1ères pensées sont élaborées à partir des sens.

Cette élaboration est une construction imaginaire à partir des souvenirs sensoriels.

C'est immédiat. Il y a vision par exemple de la forme arbre, aussitôt une mémoire s'installe reconstruisant une image d'arbre derrière les paupières fermées. Au fur et à mesure des vécus directs, se construit en parallèle une mémoire de ces vécus directs. Cette mémoire, ainsi que décrit dans un autre chapitre est une reproduction telle un tableau d'une scène vécue auparavant. C'est pure imagination.

Le rêve de soi

Tout ce qui est expliqué au dessus va permettre de réaliser que ce pour quoi l'on se prend est pure fiction.

Pour s'en rendre compte, on peut aussi s'aider de ce que l'on vit la nuit au cours du rêve nocturne.

La nuit pendant cette phase, on rêve de soi. La plupart du temps quand on a conscience du rêve (ce qui est plus facile au petit matin juste avant de se réveiller complètement) on se voit personnage que l'on appelle « moi » en train de faire, vivre plein de choses, d'avoir des aventures, de penser, de parler, de ressentir etc.. Il y a un dédoublement de soi : une partie qui fait tout cela et l'autre qui la voit faire. En s'y intéressant il apparait clairement qu'il y a vision de cette personne qui fait plein de choses sans que ce soit une autre personne qui voit. Si on s'intéresse à la personne qui fait et vit plein de choses et que l'on prend donc pour soi, on réalise que cette personne est une image. Cette image est une mémoire sensorielle visuelle intégrée à tout un imaginaire identique de son environnement. Dans le rêve nocturne, il devient assez facile de réaliser que tout ce qui existe est une construction imagée, sonore et autres sensations donc qu'il s'agit de pure imagination.

Ainsi ce que l'on prend pour soi pendant la nuit est une image de soi c'est-à-dire une mémoire sensorielle c'est-à-dire une forme de pensée. C'est tellement évident que c'est imagination que dès le réveil, le rêve de soi que l'on vient de faire est oublié. Sauf exception, les histoires et l'environnement de ce moi fictif est clairement identifié comme irréel. En revanche ce qui reste car non clairement observé, c'est le moi lui-même, c'est à dire l'image de soi qui va continuer à être rêvée pendant la journée.

Le moi pour lequel on se prend est juste une image de soi, une pensée image que l'on regarde chaque fois que l'on se vit en tant qu'individu. Cette image de soi s'approprie le corps et les pensées. Ainsi ce moi fiction par la croyance qu'il est réel va entrainer dans son rêve d'histoires à la fois les pensées et à la fois les sensations (directes c'est-à-dire non imaginées) et c'est cela le summum de l'hallucination, cela qui fait que la conscience s'oublie dans cette distraction hallucinatoire.

La fin du rêve d'individualité est juste de voir, de réaliser que le moi est une image de soi, donc juste une pensée qui s'approprie le corps et le mental.

Au passage, on rêve de soi en tant qu'image mais on rêve aussi de l'autre en tant qu'image.
Ni soi, ni l'autre ne sont des images.

projection

Le spectacle et l'instant

La manifestation dans sa continuité est un spectacle

Au sein du regard pur, le spectacle se déploie avec toutes les qualités inhérentes à l'essence même du regard : amour, paix sérénité joie...

Quand le regard se pervertit, le spectacle en subit les conséquences et se déploie en conflit, souffrance, peur etc..

Le regard se pervertit quand il s'identifie au spectacle

La manifestation dans sa réalité est l'instant. C'est un vécu direct

Projection

Lettre à une amie, 2013

Chère Amie.,

Merci de ce beau message plein d'amour. Je reconnais cette lumière amour que tu rayannes.
Toi, aussi tu es dans mon cœur.

En ce moment je vis le « démantèlement » du processus de projection. Ce qui me percute en lien avec ce que je vis, c'est la correspondance archétypale du film, c'est-à-dire du caractère symbolique de ce qui est perçu. Je réalise pleinement que le monde est dans la conscience de façon non projetée avant de se projeter dans la perception. On peut dire que le monde non projeté est comme un monde intérieur et que le monde projeté est comme un monde extérieur. Ce serait comme une idéation du monde avant qu'il ne soit « concrétisé » dans la perception. Tout ceci se fait par l'intermédiaire du mental.

Ainsi, par ex, j'ai compris pourquoi à un moment donné, je ne faisais presque plus le ménage dans la maison: cela correspondait au moment où j'ai réalisé qu'il n'était pas nécessaire de se nettoyer

sans cesse pour réaliser ce que l'on est. Dans cet exemple, « moi » est projeté sur la maison et le nettoyage du « moi » est projeté sur le nettoyage de la maison.

J'ai compris pourquoi il y a eu une vie très solitaire presque en ermite, c'est parce qu'il y avait en moi le sentiment que le monde est inutile c'est à dire le sentiment de la fin du film, ceci s'est projeté en un retrait du monde « extérieur ».

Ainsi plus vaste, le sentiment d'être moi est projeté sur la forme de l'individu mais il peut se projeter sur une voiture, une maison etc...et tout ce qui se perçoit dans le monde « film » est en fait une reproduction basée sur le symbolisme archétypal d'un amont non manifesté et sans substance à l'intérieur de la conscience. On pourrait dire que cet amont est le monde intentionnel avant sa mise en forme. Ceci explique pourquoi on connaît tout ce qui est dans le monde « extérieur », il est en soi non projeté en monde « intérieur ».

Qu'en dis-tu ?

A partir de là, j'ai le sentiment que la fin du monde extérieur correspond juste à l'arrêt de la projection du monde intérieur, concrétisé par la mort du corps (qui représente le détenteur des sens et du mental dans le symbolisme). Si le regard n'est pas allé plus loin, il persiste un monde intérieur, graine future d'un nouveau monde extérieur C'est ce qui expliquerait l'idée des réincarnations (symbolisme de la persistance d'un scénario de monde intérieur)

En revanche, si le regard s'est réalisé et a vu le film dans sa globalité et à sa source (donc mondes extérieur et intérieur), il ne peut plus y adhérer, fini donc la projection, correspondance archétypale du film, fini le rêve du monde donc de l'idéation du monde, le vécu devient immédiateté et non plus perception. Il me semble que c'est là qu'il y a transcendance du monde et retrait des « lunettes mentales » Est-ce cela que tu vis ?

Je t'embrasse de tout cœur

Comment le monde se construit-il?

Il naît, vit et meurt en chacun des instants.

Il y a en soi comme un monde intérieur, immatériel, fait d'impressions, d'idéation, de ressentis sans substance ou plus profondément, suivant que les croyances égotiques s'effacent, comme d'expressions du soi non encore exprimées mais en attente de l'être.

On pourrait décrire (ce qui est en fait totalement indescriptible) ces « intentions » qui n'en sont pas comme des verbes: aimer, vivre, écouter ou des noms non objets: vision, beauté, source, tendresse, etc..

Suivant une correspondance archétypale, c'est à dire comme un encodage, ces intentions prennent formes en individus, objets, paysages, nature et en interactions, en mouvements entre les formes.

Cela se produit exactement de la même façon à travers les croyances égotiques. La colère par ex prend la forme d'un individu présentant un certain type de posture, de mimiques, ou par une explosion ou par un mouvement très rapide etc... autre exemple : l'idée de douceur va prendre forme par un regard ou l'acte de bercer un bébé ou de caresser un chat etc...

Pour réaliser cela on peut prendre l'analogie du film et du projecteur. Il y a, à la base un scénario totalement immatériel qui naît dans la pensée de l'auteur sans aucun substrat. La réalisation du film est finie quand le scénario devient forme visible et audible par la présence du film qui contient les formes des personnages, des lieux et tous les phénomènes contenus dans l'histoire. Le monde intérieur est le scénario avant sa mise en œuvre et le monde extérieur est le film projeté que voit le spectateur. Le projecteur c'est le mental le spectateur est le regard.

La Surimposition

Voir est le seul pouvoir.

Tous les pouvoirs sont dans le regard.

On rêve de soi et du monde à travers la pensée.

Ce rêve est un véritable film fait d'images, de sons, de paroles, de toutes les sensations que l'on connaît mais qui sont fabriquées dans la pensée. Cela crée des instants imaginés qui sont reliés les uns aux autres créant un continuum exactement de la même façon que les photos sont reliées entre elles et passées rapidement pour créer un film au cinéma.

Ceci peut se constater aisément pendant le rêve nocturne.

Dès que l'état de veille diurne est là, il est évidence que le rêve nocturne n'était bien qu'un rêve et non la réalité. Pourquoi n'en est-il pas de même la journée lorsque l'on pense, simplement car le regard ne s'est pas intéressé à la prolongation de la pensée-film dans cet état. Peut-être est-ce l'idée que l'état de veille est par définition éveillé et qu'il n'y a pas de place pour le sommeil. Et bien c'est faux, bien souvent, on dort debout !

Pendant l'état de veille, si le mental est bien réveillé comme dans l'état de sommeil nocturne avec rêve, les sensations apparaissent en direct et non plus seulement en rêve, toute la manifestation se déploie. Ainsi pendant cette phase il y a la manifestation vécu direct et également la production du rêve qui continue par le biais de la pensée.

Dans le mécanisme d'identification erroné, le monde est pris pour la pensée du monde, le soi est pris pour le personnage « moi » du rêve et le vécu direct est comme ignoré.

Le rêve est alors vécu comme une espèce de bande dessinée qui vient surimposer le vécu direct, comme une image (genre photographie, reproduction du paysage), d'instant en instant, qui se placerait telle une paire de lunettes devant le regard. Tout ce qui appartient au vécu direct est comme mis dans des cases, enfermé artificiellement dans les images du film « pensée ».

Ainsi par exemple, il y a une sensation tactile. Immédiatement l'image du schéma corporel arrive et la sensation est associée à un emplacement : bras, jambe, tête... Rapidement, la sensation n'est plus vécue telle quelle mais en lien avec la région qui dans la pensée la contient. Le passage à l'attention sur la région en découle finissant par délaisser la pure sensation. C'est cela l'enfermement qui va contribuer au maintien, à la crispation de la dite sensation.

L'instant dans son immédiateté vécu, de la même façon, est enfermé par la pensée dans les cases du film qui se surimpose à cet instant, faisant voir la vie comme un continuum, comme une histoire qui n'arrête pas de se dérouler au lieu de vivre l'instant sans cadre, dans sa plénitude et totalité.

Dans ce rêve surimposé, ces histoires surimposées il y a des problèmes. Chercher à résoudre ces problèmes ne se fait qu'à l'intérieur du film. Ce sont les personnages du film qui cherchent à le faire. Il est bien évident que rien ne changera vraiment puisque cela reste en circuit fermé et rêvé. C'est pour cela que le pouvoir personnel ne fonctionne pas. Le pouvoir personnel est rêvé, il appartient au film.

En revanche il existe un vrai pouvoir, c'est celui du regard.

Voir n'appartient pas au film, il est en dehors. Le film ainsi peut être vu. La preuve en est, on voit aisément le rêve nocturne.

En s'apercevant à chaque instant de la présence de la pensée, il devient possible pour le regard de s'en détacher. Cela enlève les lunettes du film laissant la vision se fondre avec le vécu direct, la réalité de l'instant.

Nous avons tous cette capacité.

Reconnaître de quoi sont faites les pensées, permet de reconnaître le rêve et permet de reconnaître la surimposition du rêve sur l'instant vécu. Les cadres se dissolvent, la vie est.

le vécu direct

Le langage, les mots ne sont pas la réalité, il s'agit de concepts qui pointent la réalité, c'est-à-dire qui ont un pouvoir évocateur de cette réalité. Ce pouvoir évocateur ramène alors l'attention, c'est-à-dire le regard conscient vers cette réalité. Par habitude et conditionnement l'attention reste figée sur le conceptuel et finit par le prendre pour réel. Il en est de même avec toutes les pensées images, sonores ou autres sensorielles qui ont même fonction en tant que métaphore et pouvoir évocateur. Par conditionnement l'attention reste figée sur elles au lieu de revenir au réel qui est pointé.

Ceci crée donc un monde virtuel totalement mental que l'on prend pour le réel.

Ce n'est qu'en ramenant l'attention sur ce réel que petit à petit l'imposture de ce monde virtuel apparaît. J'appellerai cette réalité « vécu direct » par opposition au « vécu-pensée », c'est-à-dire aux concepts et « images mémoire-sensorielle ».

"Se mettre" dans le vécu direct

C'est un positionnement du regard hors de toute fonction mentale.

L'instant n'est plus regardé à partir de sa reproduction mentale mais dans une immédiateté directe.

Il est possible de se positionner ainsi dès lors que le mental est identifié et délaissé: pensées conceptuelles par le langage, pensées sensorielles et constructions sensorielles surimposées. Il reste alors l'immédiateté sans cesse renouvelée de l'instant.

Une interrogation surgit, un doute?

En se plaçant dans le vécu direct la question trouve d'elle-même sa réponse et le doute disparaît.

Une telle simplicité et la vie dans toute sa splendeur.

l'instant présent

La vérité de l'instant présent. (2012)

Lorsque l'on se bat avec l'instant présent c'est tout simplement que l'on regarde dans l'imaginaire de la pensée au lieu de constater simplement la vérité de l'instant présent.

En effet, dire « cela devrait être autrement », c'est ne pas reconnaître que si ce qui est là, est là, c'est simplement que cela a été d'office accepté puisque perçu, si cela n'avait pas été le cas, cela ne serait pas là en train de se vivre. En effet, avant de trier et refuser ce qui est, il a fallu le percevoir, ce n'est qu'en second lieu que le mental intervient avec le rejet.

La réalité de l'instant présent c'est lui-même avec exactement ce qui s'y passe. La réalité n'est pas ce qui aurait dû ou pu se passer, c'est ce qui s'y passe. Il suffit juste d'ouvrir les yeux.

Se battre avec la réalité ne peut qu'envoyer dans un monde de fantasmes totalement illusoire et s'empêtrer dans ce mauvais rêve. Cela ne présume en rien de quoi l'instant suivant sera fait. Chaque instant est totalement neuf, une fraîcheur spontanée.

A partir de cette conscience de la réalité il n'y a plus à se plaindre ou se sentir victime de quoi que ce soit il y a l'expérience de l'instant présent qui se suffit en elle-même, unie à un tout en adéquation parfaite à l'intelligence de la vie. Celle-ci se vit alors de façon joyeuse et non plus souffrante.

Le vécu tronqué de l'égo.

A travers l'égo c'est-à-dire l'identification à un moi et ses innombrables personnages emboîtés, jamais au grand jamais ne peut s'expérimenter en direct la réalité de ce que nous sommes. Ainsi jamais le personnage ne peut aimer, jamais il ne peut connaître la joie, la plénitude, la sérénité la profondeur du silence, jamais il n'est conscient....

Tout simplement car il est impossible à un rêve de connaître cela.

Le personnage est une histoire modélisée qui répond aux critères du modèle et donc, en particulier, aux idées, concepts de l'amour, de la joie, de la plénitude, de la paix, de la conscience. L'expérience rêvée du personnage est donc conceptuelle.

Dans l'identification au personnage il n'y a donc jamais véritable expression d'amour, de joie, plénitude, paix et conscience.

L'amour, la joie, la plénitude, l'étreté, la conscience, la sérénité sont pleinement « vécu » dès lors que le personnage s'effondre.

Ce n'est pas une faille en lui qui permet à la réalité de s'infiltrer mais uniquement sa disparition qui permet de retrouver cette réalité toujours présente.

Ceci est une vérité qui se vérifie à chaque instant et non pas dans l'idée d'un continuum.

Il n'y a pas à rechercher un effondrement définitif donc temporel de tous les personnages mais juste à voir cela à l'instant.

Ainsi par ex si vous sentez et vivez pleinement l'amour ce n'est pas l'autre ou un objet qui en est la cause mais c'est parce que la personne que vous croyez être a disparue, si vous avez une prise de conscience ce n'est pas la personne que vous croyez être qui prend conscience mais c'est juste sa disparition qui a permis de retrouver la clarté, la connaissance que vous êtes. Etc..

Constatez, chaque fois que la joie, la plénitude, la présence, l'amour se vivent pleinement... c'est tout simplement parce qu'il n'y a personne..

Où se trouve le réel ?

Le vécu direct, c'est l'instant. Cet instant est fait de la conscience et formes jaillissantes, créées perçues et vécues par elle. Les formes sont exactement de même nature qu'elle, elles sont faites de conscience. La seule différence est qu'elles sont simplement en mouvance, changement perpétuel donc impermanente pour une seule forme, alors que leur nature, elle, est permanence. En parallèle, il y a une forme très particulière qui crée comme une reproduction de ce mouvement expressif de l'instant, c'est la forme du rêve, c'est-à-dire c'est la forme issue du fonctionnement mental. Cette forme est comme un mime du réel, une forme reproductrice qui peut surgir à chaque instant. La différence expressive de ces formes avec celles du réel c'est que toutes les expressions sont imaginées, sont créées à partir de concepts et d'idées et ne sont pas faites de l'essence elle-même comme précédemment. Ces formes pures imaginations sont vides, elles n'ont rien à voir avec l'essence, elles appartiennent à un film, un rêve. Elles ne sont pas « habitées ». Il y a un attrait fort à ces formes mentales. Cet attrait fait que le fonctionnement mental est tant sollicité que le regard finit comme par occulter la réalité jaillissante au profit de la forme conceptuelle. C'est cela qui crée le bug de la surimposition du rêve sur le réel.

A chaque instant il est possible de réaliser l'imposture.

En effet les formes mentales les plus attrayantes sont celles de la personne et des personnages.

Le personnage, la personne s'attribuent tout ce qui se vit, ce qui se passe, en les déclarant être sien ou être aux autres. Toutes les perceptions sont ainsi classées dans le rêve et possédées par les uns ou les autres. Il s'ensuit la notion de pouvoir personnel sur ces possessions et celui de choix.

L'identification à ceci amène à essayer d'enfermer dans l'imaginaire le flux de la vie, ce qui est extrêmement difficile et demande une mobilisation d'énergie colossale. Voilà pourquoi lorsque l'on est identifié au « moi » cela crée immédiatement un vécu de tension.

Si l'attention se libère un tant soit peu de cet attrait hypnotique du rêve, la réalité va pouvoir se reconnaître.

En effet aucun personnage, aucune personne ne peut vivre le réel, ceci par nature même puisque ceux-ci ne sont faits que de concepts, de mémoire ou idéation.

Ainsi tout vécu direct n'est réalisable que si la personne n'est pas regardée.

Lorsqu'il y a ressenti, ce n'est pas la personne qui ressent mais la conscience qui perçoit le ressenti

Lorsqu'il y a vision, audition, olfaction ou toute autre sensation, c'est juste que la personne a disparu le temps du vécu de la sensation

Lorsqu'il y a ressenti d'une émotion ou d'un sentiment idem, la personne ne peut absolument pas percevoir cela, c'est juste qu'au moment du ressenti de cela, la personne est absente.

Le moi sent l'amour rayonner, c'est faux, l'amour est vécu dans son rayonnement quand la personne est effondrée.

Je suis joyeuse, faux la joie se vit quand « je » ne suis plus là

A chaque immédiateté de vécu, il n'y a personne.

La personne comme les personnages ne peuvent et ne pourront jamais sentir, ressentir, éprouver les expressions de l'amour, la joie, la plénitude, la présence, la conscience, bref de l'existence. Ils « vivent » de l'imaginaire, du rêve, creux sans substance, sans vie, images de BD, ou de pellicule de film.

En étant attentif, il se réalise que lorsque le personnage est regardé il n'y a aucun vécu direct, c'est comme une espèce d'anesthésie générale. Quand tout le vécu direct est habité et reconnu c'est qu'il n'y a plus personne.

Il y a en finalité une grande surprise, en effet, il devient comme évident que finalement le vécu direct est bien prédominant à chaque instant car même si on se prend pour quelqu'un tous les sentis, ressentis, perceptions perçus se font en dehors la personne. L'effondrement de la personne et du rêve est donc pratiquement toujours présent !

l'ancrage au quotidien

Après la prise de conscience de sa véritable nature, cela s'ancre progressivement au quotidien.

Il a été vu que « je » ne suis pas la ou les personnes que je croyais être, que ce que « je » suis est impossible à percevoir ou à penser mais que le « je » auquel j'étais identifié est de même nature que le « je » du sommeil et est donc un rêve.

Il a été vu que toute chose, toute perception pensées est aussi rêve.

Il se sait que la vie, le vécu direct est ce qui est là, à chaque instant, sans surimposition de rêve et qu'aucun mot ne pourra jamais le décrire.

Mais.....Les habitudes sont si fortes

L'attrait du rêve même s'il a grandement diminué laisse comme des traces qui réembarquent l'attention à la manière d'un hypnotiseur.

Alors cela vacille entre la vision immédiate et la vision du rêve. L'instant peut encore se vivre en rêve. Il y a comme une pratique qui se met d'elle-même en place, pratique qui tel un aiguillon susurre « quelle est la réalité de cet instant ». Cette pratique, à son rythme décolle le regard figé sur le rêve pour le ramener à l'immédiateté qui se vit et ce de plus en plus facilement. Le rêve continue mais est vu. L'intérêt au rêve se dissout ainsi que la fixité puis l'abandonne totalement...et le rêve s'éteint de lui-même faute de spectateur « bon public »

Témoignage (2012)

Il vient de réaliser quelque chose d'important :

C'est parti de la compréhension de cet état que je vis intérieurement c'est-à-dire de cette intériorité qui n'est plus ébranlée par quoi que ce soit. Quelque chose d'immensément vaste, sans fond, insondable dans lequel tout se dissout et qui donne finalement à sa surface un état de quiétude permanent, une détente sans pareille. C'est comme à l'orée de ce que j'appelais vie. C'est comme la frontière, cet espace de séparation entre la ligne au-dessus il y a l'air, au-dessous il y a l'eau. Au-dessus il y a la vie exprimée, au-dessous il y a vie mais sans expression: rien et tout sans substance.

Dans ce vécu, il y a absence d'énergie, aucun moteur et en même temps, aucun besoin.

Toutes les expériences vécues n'apportent plus rien à cet endroit. Rien à nourrir.

Il est vrai que le mental persistant avec son sens du moi se demande « mais alors, il n'y a plus de joie, plus de joie de vivre ». La joie de vivre était interprétée comme l'achèvement d'une expérience qui était nourrissante et qui procurait cette sensation de satisfaction intense après un manque. Et là, comme tout est déjà nourri, ou plutôt que rien n'est à nourrir, quelles que soient les expériences, plus rien ne vient apporter cette sensation de plénitude après le manque. C'est comme si ça disait alors que la joie de vivre n'est plus possible à cet endroit-là, mais sans émotion.

C'est pareil pour les activités, plus aucun désir particulier d'activités, plus aucune envie.

Ce qui fait alors bouger le corps c'est comme un mouvement d'énergie qui viendrait de ce que le mental juge comme extérieur. C'est l'intention d'action qui génère le mouvement.

Par exemple, aucune envie de faire de la poterie mais s'il y avait une commande de bols par ex, le corps se lèverait, la mobilisation serait alors totale pour réaliser les poteries commandées, et ce, au mieux. À la fin de ce travail, il n'y aurait plus rien, il n'y aurait pas de

bienfait particulier par rapport à ça, simplement une réalisation générée par l'intention de l'acte et la mise en mouvement pour se faire.

Je comprends à partir de ça que c'est le sens du moi qui cherche désespérément encore cette sensation de joie de vivre qui a été procurée si souvent par la sensation de manque et de satisfaction du besoin.

En réalité, je vois qu'il est impossible de trouver la véritable joie de vivre en un seul endroit qui s'appelle sens du moi. La joie de vivre est annulée.

C'est la nature même de la vie d'être joie. C'est synonyme d'amour. Amour, joie c'est la même chose. Toute la création est cela ; et tant qu'il y a un sens du moi, ce moi cherche cette essence de la création à l'intérieur de cette entité qu'il se croit être. Il la cherche désespérément.

Mais à l'intérieur de cette entité "moi" il n'y a plus rien à satisfaire, comme si tous les besoins avaient déjà été satisfaits. Tout est comblé, tout est plein ou vide suivant l'endroit où l'on regarde. Où est la joie?

En réalité, la joie est sans cesse et il suffit de regarder la fleur qui pousse, c'est de la joie, et on la ressent. Des personnes sont tout excitées à l'idée de pratiquer une activité plaisante. On peut vivre également leur joie. Je vis leur joie. L'oiseau vole c'est un vol qui est libre plein de joie, c'est joie. L'air, léger, est joie. Le soleil qui réchauffe la terre, est joie. Les enfants qui courent de partout, excités, encore joie.

En réalité, la joie est de partout. Peu importe quelle forme elle a, elle est là sans cesse. Il n'y a pas à la chercher dans un moi séparé, il n'y a pas à la chercher du tout, elle est là. Juste la voir, la vivre.

C'est l'idée même du moi séparé qui empêche de s'y connecter pleinement. Mais quand le mental ne s'interpose pas, la joie se vit non-stop, elle est là. Elle fait partie de ce que je suis, de ce que nous sommes tous.

Nous ressentons sans arrêt ce qui se passe autour de nous parce que nous sommes cela.

Il s'agit simplement d'une délocalisation de la conscience qui s'extirpe de son enveloppe « sens du moi » pour réaliser qu'il n'y a pas de frontières, pas de barrière avec tout ce qui est. Elle n'est pas « sens du moi », elle est tout..

Il se vit une plénitude de création, de manifestation, plénitude de vie, de façon très douce sur ce fond immense abyssal insondable de silence et de quiétude.

Gratitude.

La fin de la dualité

Dès lors que le désintérêt pour la pensée se produit, celle -ci n'est plus crue, plus regardée en tant que souveraine du vivant.

Il s'ensuit la disparition de la surimposition des pensées sur le perceptif ainsi que la fonction de projection du mental. De par ces 2 caractéristiques, on réalise alors que non seulement tout ce qui est, est de même nature mais aussi que l'on est tout ce qui est.

Il n'y a jamais eu deux choses séparées mais une Unité fondamentale qui se vit et se sait être. Seules les fonctionnalités mentales créent de façon imaginaire, un sens de séparation par projection partielle et surimposition au réel perceptif c'est à dire au vécu direct.

La dualité qui semble être et se vivre à l'état "humanité" correspond tout simplement au contenu du film, à un rêve.

Il n'y a pas de monde ni d'individu , il n'y a pas la conscience et la manifestation, il y a être qui se vit et se sait être, unité absolue et sans contraire.

Êtreté

Être, tout simplement, c'est cela que nous sommes sans cesse, formes ou sans formes, " être" est.

Des myriades de noms lui sont données, des qualificatifs s'essaient à le décrire sans jamais y parvenir.

Insaisissable comme la vision, le silence, l'écoute, « être » est néanmoins de toutes les parties, les insufflant, les vivifiant et les anéantissant et cela dans l'éternité de l'instant.

Êtreté, en tant que nom pourrait être le nom donné à tous les noms qui se nomment "Soi" sans jamais parvenir à l'atteindre.

Êtreté

Ce que je suis est l'instant qui se vit .

Il n'y a pas plusieurs instants mais toujours le même qui se module en multiples aspects.

Je vis l'expérience de l'instant.

En réalité, c'est l'instant qui se vit et se sait vivre, et comme je peux dire aussi je vis et me sais vivre. Je suis l'instant, l'expérience vivante.

S'intéressant à cela, il s'ensuit que

Le temps n'existe qu'au sein de la pensée; il s'agit d'une interprétation des modulations de l'instant qui de façon imaginaire les sépare alors que l'expérience, elle, ne connaît aucune rupture.

Ainsi, « en matière de vivant », c'est toujours maintenant.

Reconnaissant cela, les conséquences en sont bouleversantes :

*Il n'y a jamais de peur avec les faits qui surgissent à l'instant, la peur est issue de la croyance aux pensées qui extrapolent sur le futur. Ainsi le futur n'existant pas, la peur est un leurre total.

*Il n'y a personne qui gère l'instant, les actes et événements surgissent d'eux même.. Le pouvoir personnel n'existe pas, seul le soi, l'amour a le vrai pouvoir, celui de sa nature même.

*L'expérience est la seule à se produire, sans personne qui la produise ni regard qui l'observe au moment où elle se vit. C'est elle qui est présence, conscience, vie, c'est soi.

Cela transcende les états de rêve, de sommeil avec rêve et de sommeil profond car l'expérience ne s'arrête jamais.

*Il n'y a pas de temporalité, pas d'expérience de début ni de fin; l'instant est l'éternité. La mort n'existe pas. Elle ne concerne que les aspects des modulations de l'instant qui semblent disparaître mais pas le vivre de ces modulations.

Les modulations de l'instant sont de simples aspects mais ce qui importe c'est le vécu de ces modulations. C'est là que règne la métaphore de la corde et du serpent

C'est au cœur de l'expérience vivante que l'on fait sans cesse que toute la réalité de ce qui est, de ce que l'on est, règne.

Incroyable de simplicité et d'intimité !!!

Sans le reconnaître bien souvent, il s'avère pourtant qu'il est évidence que l'expérience prime sans commune mesure sur son interprétation ou sa représentation mentale. nous savons tous au fond de nous que ce qui compte c'est le vécu..

Il suffit de s'y intéresser pour "s'habiter" totalement et en finir avec la souffrance de l'ego imposture du soi.

"S'habiter" pleinement est simplement reconnaître ce que l'on est sans discontinuité, quelle que soit la couleur de l'instant.

La conscience

Regard absolu d'arrière-plan. Du champ de conscience à l'illimité de conscience hors toute dimension.

Tout ce qui se décrit témoigne directement du regard d'arrière-plan. Ce qui se sait, se sait par ce regard qui se sait être regard.

C'est l'absolue finalité de la remontée du fil d'Ariane.

Conscience individuelle, conscience collective, conscience globale, conscience impersonnelle: c'est chaque fois la même conscience. Seule et Unique Conscience. La différence s'adresse à "la forme" conscientisée, c'est à dire à conscience de l'individu, de l'objet, de la globalité et de l'absence de forme.

La nature propre de la conscience est toujours la même quel que soit ce qu'elle contemple.

Etre

(Je) suis: je = suis

(Je), suis sans substance, sans cause, ni effet.

(Je) suis Insécable et indissociable.

(Je) suis moi, toi, nous, vous, ils.

(Je), suis sans but", sans durée, sans début, ni fin.

(Je) suis Connaissance comme Ignorance.

(Je), suis sans cesse, permanence et impermanence.

Avec ou sans perception, (Je) suis.

(Je), suis dans tout ce qui existe, (Je) suis tout ce qui existe.

(Je), suis "existe" et "non existe", présence et absence.

(Je) suis la matière comme l'absence de matière.

Avec ou sans forme (Je) suis.

(Je) suis apparence tel un caméléon et réalité.

(Je) suis illusion et vérité.
(Je) suis innommable et indescriptible.
(Je) suis Tout qui est, également Rien.
(Je) suis et se sais être.

Innocence

L'innocence est celle de l'instant ou tout jaillit spontanément, sans contrainte, sans référent à quoique ce soit, c'est-à-dire la fraîcheur inconditionnelle et pure de la modulation de l'instant.

voir texte sur innocence de l'enfance

L'amour et l'expérience de l'amour

Pour la plupart d'entre nous, l'amour c'est cette sensation de bien-être, de bonheur, de légèreté, de plénitude que l'on ressent face à certaines circonstances, à certains êtres et qui nous font dire j'aime cela, je l'aime. Si on fait abstraction de tout ce qui est de l'ordre du besoin momentanément assouvi et donc de l'attachement (que l'on confond aussi avec de l'amour) Cette sensation décrite n'est pas l'amour mais simplement une expression de l'amour. On peut dire: l'amour c'est le don. D'une certaine façon c'est un peu vrai quand il s'agit de don inconditionnel bien sûr. Mais là encore, il s'agit de la conséquence de l'amour et non pas de l'amour lui-même.

D'autres diront l'amour c'est recevoir. Recevoir c'est l'accueil, c'est l'acceptation de ce qui est. De la même façon que le don, c'est un peu vrai mais dans le sens de la conséquence de l'amour et non pas de la nature même de l'amour. Donner et recevoir sont les actes implicites de l'amour.

L'amour c'est simplement être. C'est le naturel, c'est tout ce qui est. Il n'y a pas de tralala, pas de choses extraordinaires inaccessibles, c'est la banalité de chaque instant. Cet état d'être ne peut être autre chose que de l'amour car l'amour est l'essence même de la création c'est le "matériau" primordial avec lequel est faite la création. Ainsi dans son état naturel toute création toute créature est fondamentalement amour.

Alors cette course à trouver l'amour à s'en croire séparé est absurde, elle fait partie du rêve de l'ego, car non seulement il est impossible d'être séparé de notre nature fondamentale mais en plus cette nature fondamentale est en tout et partout. Nous baignons dans et sommes amour. Alors, plutôt que de garder les yeux rivés sur nos scénarios et personnages souffrants illusoire mettons le regard sur la nature de chaque création à commencer par nous-même et le manque d'amour apparaîtra bientôt comme l'absurde de l'impossibilité.

On confond la plupart du temps les reflets de l'amour avec l'amour lui-même. Ceci parce que l'on cherche à le voir, à le percevoir. L'amour est notre essence même et de ce fait il est impossible de le voir ou le percevoir sans l'objectiver. Objectiver l'amour le dénature, l'amour objectif n'est plus l'amour il n'en est qu'un reflet.

L'amour ne peut que se reconnaître, se savoir être. Ainsi donner ou recevoir de façon inconditionnelle procurent une grande joie car ces actions se reconnaissent comme issue de l'amour et de sa substance même. L'amour en lui-même n'a ni besoin de donner ni besoin de recevoir, il est la source de tous les dons et tous les accueils. L'amour n'a pas de contraire. La haine n'est pas l'opposée de l'amour elle est synonyme d'attachement et refus de détachement. L'indifférence n'est pas le contraire de l'amour, c'est le contraire de l'intérêt.

L'amour est, il ne peut pas en être autrement, il est présence, conscience, paix, simplicité, étrete, silence, reconnaissance de lui-même dans ses expressions et en cela, joie.

Présence

La réalité est (pleine de) présence.

L'illusion est vide

La forme, l'aspect sont vides, la présence est plénitude.

Présence,

Etre là, totalement ouvert, conscience sans but,

Une intensité sans matière, qui donne vie à ce qu'elle englobe

Sans condition, sans tri, sans opinion

Une totalité

La présence englobe, soutient, elle est la sécurité ultime sans faille

Elle est sans contraire, ne se définit pas mais se sait être.

Présence est amour, joie, vie, conscience, silence, paix.

Silence

Il y a « un endroit » qui est Silence total. Ce Silence est toujours et se vit en permanence. Il n'est pas l'opposé du bruit, il contient tout, les sons et l'absence des sons, il en est la trame. Lorsque le mental se tait il est possible d'en faire la pleine expérience. La plupart du temps, notre attention se porte sur le monde des pensées qui ne sont que les vaguelettes de l'Océan de Silence qui est en arrière-plan.

Se reconnecter à ce Silence permet de se retrouver réellement. A partir de l'Océan, les vaguelettes ont une tout autre saveur.

Le Silence dont il s'agit n'est pas l'opposé du son, ou le synonyme de l'absence, c'est la nature même de l'être, de la conscience. Ce n'est ni une qualité ni une expérience c'est ce qu'est l'absence de nous-même en tant que personne mais la présence de soi en tant qu'être.

C'est la trame invisible et immatérielle de tout ce qui est, celle qui donne naissance, soutient et absorbe toute perception. C'est l'inconnaissable tranquillité absolue.

Impalpable, invisible, inconnaissable, indescriptible, ne peut que se savoir être.

L'intelligence

Aucune forme aucune apparence n'est en elle-même intelligente.

C'est l'intelligence qui est à la base de la forme mais pas l'inverse.

Ainsi ce n'est ni le corps ni le mental ni même l'esprit qui sont intelligents mais leur source, c'est à dire la conscience pure qui les contient et que nous sommes.

Lorsque j'écris ces mots ce n'est pas le corps ni le mental qui les comprennent ou les font apparaître mais l'intelligence de la conscience que je suis. Ce n'est pas votre corps ni votre mental qui les comprennent mais l'intelligence de la conscience que vous êtes.

Ainsi seule la conscience que nous sommes tous, peut les faire naître et les comprendre, elle ne parle que d'elle-même et qu'à elle-même.

Votre conscience et la mienne ne sont pas différentes, il n'y a qu'une seule et unique conscience.

L'Intelligence est Conscience, ces mots désignent une seule et unique réalité.

vide et plénitude

Rien à nourrir

Lundi 2 avril 2013

Ce matin je réalise qu'avant, les expériences de la vie me nourrissaient. En fait que faisaient-elles ? Elles me permettaient de toucher un état de plénitude, un état où il n'y a pas de besoin où tout est là. Cela amenait une sensation de joie, de légèreté, d'ouverture. À l'heure d'aujourd'hui, les expériences de la vie ne sont plus nourrissantes elles n'apportent plus quoi que ce soit. A l'intérieur, rien ne change.

En réalité l'état de plénitude que cela pouvait apporter autrefois est en permanence là.

Plénitude ou vide mais c'est un vide sans manque, un vide où il n'y a pas de besoin, un vide qui n'a pas besoin de se nourrir. En réalité il y a une immense quiétude avec plus rien à rechercher puisque c'est là.

Ce matin ce que j'ai compris, ce que je réalise, c'est que ce n'est plus la création qui nourrit quelque chose en soi pour retrouver cet état mais c'est la plénitude qui peut aller nourrir la création comme si le flux s'était inversé. Je comprends pleinement le sens des mots « il n'y a pas à agir pour être » agir pour être était la croyance de la phase précédente. Aujourd'hui j'ai la sensation d'être dans le « être » qui induit l'agir. C'est cette plénitude, ce vide, cette

quiétude totale qui peut s'infiltrer dans la création. Ainsi les actions ou non actions sont issues de la plénitude alors qu'auparavant elles étaient issues de l'idée du manque ou du besoin.

L'instant

L'instant est un caméléon qui se change sans cesse en multiples formes.

Il n'y a rien d'autre que l'instant, seule réalité faite de tout ce qu'il contient et de son contenant

L'instant est conscience, l'instant est éternité, l'instant est être.

Au cœur de l'instant

Mettre l'attention sur l'instant éprouvé et non plus sur l'instant pensé

Le cœur de l'instant est le cœur même de notre expérience.

Le cœur de l'instant révèle les modulations de l'être.

Dans la distraction du soi séparé, l'attention reste comme fixée sur la forme.

L'erreur d'appréciation est de croire que c'est la forme qui génère ce qui est essentiel (croire que c'est l'autre qui apporte l'amour, le paysage qui est paisible, la possession matérielle qui donne la sécurité, la pensée positive qui génère le bien être, etc...)

La forme seule n'est qu'une apparence, un prétexte à éprouver ou plus exactement elle est la mise en forme de ce qui s'éprouve.

Ce qui s'éprouve est la réalité de la forme. Omettre cela c'est comme se distraire de « l'emplacement » exact de la vie. Ne regarder que la forme, c'est habiter un mirage vide, un effet d'optique inerte. C'est de cela que vient l'impression de ne pas être vraiment vivant.

Tout ce qui est la véritable valeur de cette forme est donc en réalité ce que l'on en éprouve. Ce que l'on en éprouve est en lien avec l'essence de la forme, avec notre nature même.

Éprouver, vivre, c'est synonyme.

Ainsi, par exemple, que la beauté prenne forme du paysage ou d'un poème qui se lit ou d'une action désintéressée, ce n'est pas la forme en soi qui importe mais bien la beauté qui se vit alors. Que l'amour prenne la forme du sourire d'un enfant ou d'une étreinte de son compagnon ou d'une caresse du vent sur le visage, ce n'est pas la forme qu'il prend qui est importante mais bien l'amour qui s'éprouve. Etc...

En remontant le fil d'Ariane de notre nature on constate encore ...

Qu'éprouver concerne la perception même, par ex ce ne sont pas les formes visuelles qui comptent mais le voir, ce ne sont pas les sons qui comptent (en dehors de ce qui est éprouvé à partir d'eux) mais le fait d'entendre. Idem pour le ressenti, le sentir, le goût et la pensée.

Et bien sûr, qu'en finalité éprouver n'est pas la forme sensorielle prise qui compte (en dehors d'éprouver le voir, l'entendre etc...) mais la faculté de la savoir, de la faire naître, de la connaître, d'en avoir conscience, de la conscience elle-même.

Il est ainsi reconnu que tout ce qui s'éprouve, absolument tout, est de même nature que la source ultime, sans forme, aperceptive, ne pouvant ni se voir ni se toucher mais se sachant être. Il s'agit d'un prolongement d'elle-même ou mieux, d'une modulation d'elle-même qui se colore à l'infini de la multiplicité de ses expressions.

Le cœur de l'instant est éprouvé, c'est là qu'est le siège de tout ce qui est fondamental, il est l'être qui se colore à l'infini de tous ses vrais visages.

L'illimité

Notre nature est illimitée. Aucune limite d'aucune sorte, aucune dimension.

C'est l'ouverture suprême. Même ce mot est inadéquat car pour ouvrir il faut des limites.

Les états de ressentis qui alternent entre ouverture et fermeture sont des reflets issus de l'absence de limite qui s'exprime en état d'ouverture ou état d'absence d'ouverture.

Les états de fermeture sont aussi l'expression de la focalisation. La focalisation est apparition de limites. C'est aussi comme une contraction de conscience qui se met en forme de focale.

C'est la focale qui fait naître la perception.

On peut réaliser tout cela par exemple en assistant consciemment à l'endormissement. En effet lors de ce processus, les perceptions corporelles puis mentales se raréfient, s'estompent progressivement (bien qu'assez vite) laissant la place à un sentiment profond d'expansion qui se sait.

Ce vécu d'expansion est la porte d'accès à l'illimité de notre nature. Le vivre en toute conscience fait instantanément disparaître tout besoin, sentiment d'incomplétude de manque de quelle que sorte que ce soit et vivre la plénitude sans objet.

Vie

Encore quelque chose d'indéfinissable!

On essaye de lui donner un sens et à chaque fois c'est un échec car tout sens l'enferme la limite et la dénaturation. Pourtant si on demande à tout un chacun s'il sait ce qu'est la vie, en s'extirpant de la réflexion, cela devient une évidence, oui on sait ce qu'est la vie.

On ne peut en décrire que les reflets, les formes qu'elle anime mais la vie elle-même, on la sait, on la vit sans pouvoir en parler.

Ce que l'on peut aussi constater c'est que les reflets, les expressions de la vie sont issus directement de soi. Soit bien sûr en tant que regard, conscience, amour etc... et non pas la forme mentale soit c'est à dire "le moi".

Soit est ce qui fait naître les formes vie

Soit et la vie, c'est identique.

La vie (fév 2014)

A travers la manifestation il existe une constante que l'on peut ressentir à chaque instant. Cette constante, difficile voire impossible à décrire est comme faite d'une lumière, d'une force transparente, d'une intensité, d'une puissance, qui éclairent et animent chaque « objet » de la manifestation.

Le contraste est particulièrement net avec le passage de l'état de sommeil à l'état de veille. Cela m'a souvent frappé : cette lumière intense qui contraste entre l'absence de perception et la présence de perception.

Au moment du rêve nocturne, cette lumière paraît commencer, l'éclairage commence à être perçu bien que nettement atténué par rapport aux perceptions diurnes.

Cette lumière, n'est pas visible, pas objectivable, elle est en fait toujours là mais ne se perçoit qu'au travers de ses expressions ou perceptions. Sans perception, elle ne se voit pas mais se sait être.

En fait cette lumière intense qui éclaire et anime toute perception c'est tout simplement la vie.

Sérénité, paix

Juste un constat. Le mental est au repos et le reflet est pure quiétude.
J'appelle cet état "une douce tranquillité"
Ainsi l'agitation n'est issue que de la croyance en les fluctuations de la pensée.
Plus de croyance et l'expression de l'arrière-plan est sérénité.

L'agitation n'est pas dans la nature de l'être, elle n'est que leurre de mouvements répétitifs et saccadés au sein même de la quiétude originelle.
L'agitation de l'instant est en lien avec l'agitation mentale

Sans la quiétude originelle, l'agitation ne pourrait jamais se remarquer.

L'agitation n'est pas le contraire de la sérénité mais de l'état de calme.
La sérénité est la nature même de l'être c'est-à-dire de la conscience :
Ce n'est pas le Regard qui a peur ou qui est stressé ou qui a des émotions ou de la volonté.
Le Regard qui voit, perçoit tout cela est lui-même libre de tout affect ou tout velléité à interférer avec ce qui est.

Dès que l'on s'intéresse au Regard, que l'écoute est comme ré-emboîter, la paix, la tranquillité deviennent le vécu immédiat.

Dieu

Dieu quel chemin!

Depuis l'image de ce vénérable vieillard, surhomme détenteurs de tous les pouvoirs (un genre de père Noël pour adulte) jusqu'à cette source innommable.

Car aujourd'hui je sais, je vois, je vis: Dieu n'est rien d'autre que le sans nom, l'amour, la conscience, la vie, le vide, le plein, l'être, la présence, le silence, l'inconnaissable, la paix, l'intelligence, l'un, le "moi" le vrai c'est à dire le nous le vous le tout, ce que l'on est et que tout est.

Conclusion

Un chemin, un parcours de vie qui révèle la vérité ultime, la réponse au
"qui suis-je"

Personne qui vit ce chemin. Ce chemin se vit par lui-même, il est une forme, un rêve, le dernier rêve du "moi".

Dans ce rêve de chemin il y a non seulement le "moi" qui cherche sa véritable identité mais aussi le "moi" qui cherche la véritable identité des autres, du monde et de tout ce qui est.

Au bout du chemin ce qui est trouvé c'est que moi, les autres et tout ce qui est ont la même identité.

Le rêve s'achève, plus de moi, plus d'autres plus de séparation.

Cela est.

Au terme de tout ce voyage, l'investigation elle-même est délaissée.

Il n'y a plus que ce qui a été reconnu comme étant Soi, pure conscience et un ancrage de chaque instant dans cette évidence qui n'en finit pas de s'étonner d'elle-même.

Là, les mots ne sont plus.