

ET MAINTENANT,  
QU'EN EST-IL ?



QUELQUES RAPPELS POUR SE SITUER  
DANS L'INSTANT PRÉSENT

GINA LAKE

Ce livre a été conçu à partir de courts extraits de sept livres qui ont précédé et qui avaient pour thèmes “s'éveiller de l'esprit égoïque” et “vivre dans l'instant” et il est simplement destiné à vous aider à accomplir cela. Ce sont des rappels que l'on peut lire dans n'importe quel ordre. Tous, nous avons besoin de rappels pour être plus présent dans nos vies à notre expérience réelle et pour ignorer ce qui est négatif et ce qui nous arrache au vrai bonheur, c'est-à-dire le bavardage mental égoïque.

Cet aspect de l'esprit que j'appelle mental égoïque est ce à quoi nous songeons comme nos propres pensées. Ce sont surtout des pensées sur nous-mêmes et sur les autres : des convictions, des opinions, d'autres idées conditionnées et des désirs, des souvenirs, des fantasmes, des espoirs, des peurs et des rêves. Ils semblent nous appartenir, mais ils appartiennent en fait au faux moi ou à l'ego et ils ne contribuent nullement à nos vies, même s'ils constituent le drame que ce personnage que nous connaissons en tant que “nous-même” expérimente.

Vous lisez ce livre, parce que vous êtes prêt à vous éveiller du drame d'être “vous”, parce que vous êtes prêt à commencer à vivre comme le Vous réel essentiel qui est là depuis toujours et qui feint d'être ce personnage. Le problème avec ce personnage, c'est qu'il souffre parce qu'il entretient beaucoup de convictions fausses, d'idées négatives et d'incompréhensions concernant la vie et la bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas nécessaire de croire les pensées que ce personnage a accumulées sous la forme de conditionnements. En tant qu'Essence, vous pouvez vivre spontanément, en réponse à l'instant plutôt qu'en réaction au mental égoïque et alors la vie se passera très bien !

Il est possible que l'ego ait des difficultés à se fier à cela, mais c'est la vérité que nous sommes tous destinés à découvrir. Ce livre est conçu pour vous aider à découvrir et à vous fier à qui vous êtes réellement, de sorte que vous puissiez vivre ainsi plutôt que de réagir inconsciemment à vos conditionnements et aux appétits de l'ego qui exige davantage de tout. Ce désir de toujours plus de l'ego n'est jamais exaucé et donc, nous souffrons. Si nous apprenons à vivre dans l'instant, nous découvrirons que la vie nous apporte ce dont nous avons besoin et qu'en fait, nous n'avons jamais eu besoin de tout ce que l'ego promet pour que nous soyons heureux. Nous

découvri<sup>er</sup>ons en fait que le bonheur a toujours été là dans cet instant simple.

## PROFITER DES PLAISIRS SIMPLES

Quand nous sommes simplement présents à ce dont nous faisons l'expérience, nous percevons toutes sortes de détails sensoriels qui sont généralement négligés. Ce qui est surprenant, c'est la quantité de joie que l'on peut éprouver en expérimentant complètement les choses les plus simples : la chaleur du soleil, la douceur d'un tissu contre la peau, l'éclat du ciel bleu, la spongiosité de la terre sous nos pieds, la fragrance d'un pin, le bourdonnement d'une abeille...

L'ego n'est jamais satisfait par de telles expériences, puisqu'il ne se satisfait jamais de rien et nous ne nous contentons pas non plus de telles choses quand nous nous identifions à l'ego parce que l'identification au mental nous empêche d'en faire l'expérience totale. Mais qu'est-ce que la vie sinon l'expérience de ces choses simples ?

\*\*\*

## QUEL EST L'IMPACT DE L'EXPÉRIENCE SENSORIELLE ?

La joie d'être dans le présent dépasse le plaisir des sens. Pour entrer plus profondément dans l'Essence, il y a une autre étape très importante, une fois que nous percevons pleinement sans l'interférence du commentaire du mental et c'est ressentir pleinement l'effet que l'expérience sensorielle a sur notre Etre. Lorsque vous contemplez cette fleur magnifique ou lorsque vous écoutez le chant de cet oiseau, quel impact cela a-t-il sur votre expérience énergétique interne ? Qu'est-ce que votre Etre éprouve ? Ou, une autre façon de le demander : qu'est-ce que l'Essence expérimente en cet instant ?

\*\*\*

## RENONCER AU BESOIN DE SAVOIR

Ce qui rend difficile le choix de vous situer dans le présent, c'est que vous devez renoncer à votre besoin de savoir. L'ego vous procure un faux sentiment de savoir, ce qui est réconfortant même

si l'ego ne sait pas vraiment où va la vie ni ce qui va se passer ensuite. Ainsi, tout ce à quoi vous devez réellement renoncer, c'est à la prétention de savoir, et pas à une connaissance réelle. La vérité, c'est que vous ignorez ce que contient l'instant suivant. C'est à la fois le défi de se situer dans l'instant présent et en fait la vraie joie de s'y situer. Pour vous situer dans l'instant, vous devez être prêt à juste être et à répondre naturellement à ce qui émerge du flux sans prétendre savoir quoi faire ensuite ni ce qui va se passer. Le fait est que vous n'avez jamais su ce qui allait se passer ni quoi faire ensuite. Admettre que vous ne savez pas vous permet de sortir de votre mental égoïque et d'entrer dans l'instant où le bonheur authentique, la paix et l'alignement sur l'Essence et ses intentions sont possibles.

\*\*\*

## IGNORER LA VOIX DANS SA TÊTE

La bonne nouvelle, c'est que pratiquement toutes nos pensées sont inutiles, et pas seulement quelques-unes d'entre elles. Cela rend le discernement beaucoup plus simple, car nous ne devons pas trier nos pensées pour en extraire les bonnes. Nous devons simplement reconnaître que la pensée égoïque relève du faux moi et qu'elle est donc faussée et indigne d'attention. Nous pouvons négliger toutes les pensées relatives à moi et à mon histoire et tous les autres bavardages, jugements, opinions, souvenirs, fantasmes, rêves, désirs, goûts, dégoûts, craintes, critiques et autres négativités de l'ego. Ce qui restera, c'est un esprit fonctionnel qui sait comment lire, comment calculer, comment utiliser un ordinateur, comment conduire une voiture, comment suivre une carte ou des instructions et comment faire toutes les autres choses pour lesquelles l'esprit a été conçu. Quel soulagement de réaliser que l'on peut ignorer la voix dans sa tête ! Pouvez-vous avoir confiance en cela ?

Commencez juste par prendre conscience que vous n'avez besoin d'aucune de vos pensées pour expérimenter l'instant présent et faire ce que vous avez à faire. Voyez par vous-même.

\*\*\*

## SENTIR VOTRE ÊTRE SE RÉJOUIR DE LA VIE

Quand vous captez réellement la beauté et tout ce que vous expérimentez par l'entremise de vos sens, vous sentez comment votre Être se réjouit et célèbre cet instant et vous l'expérimentez énergétiquement. Cette subtile expérience énergétique est l'expérience du Cœur ou de l'Essence, de votre vrai Soi. Cette joie, cette expansion et cette détente subtile, ce oui à la vie est le bonheur radical qui survient lorsqu'on expérimente la vie comme l'expérimente l'Essence. Cette expérience subtile est continue et toujours présente, mais elle n'est souvent pas remarquée, parce que penser est plus manifeste et contraignant, même si penser est en fait moins gratifiant.

\*\*\*

## REMARQUER COMMENT LA VIE JAILLIT DE L'INSTANT PRÉSENT

Plus nous nous habiturons à être présent, plus nous nous mettons à vivre en tant qu'Essence, ce qui est une expérience libre et joyeuse. Le présent n'est pas qu'un lieu d'expérience sensorielle, même si celle-ci est suffisamment riche, mais d'où la vie jaillit. Si nous ne prêtons aucune attention au présent, nous pourrions manquer ce que la vie essaye d'apporter par notre entremise. Il nous est permis de suivre les plans et les idées du mental égoïque pour notre vie, si c'est ce que nous voulons, mais ici et maintenant, quelque chose d'autre a un plan et ce plan sera beaucoup plus satisfaisant que tout ce que l'ego peut offrir.

\*\*\*

## QUITTER SON MENTAL ET ENTRER DANS L'INSTANT PRÉSENT

S'en remettre à la vie n'est pas difficile du tout. Cela se passe simplement et naturellement, chaque fois que nous cessons de prêter attention à la version de la vie de notre mental et que nous commençons à prêter attention à la vie elle-même quand elle jaillit de l'instant présent. Il y a autre chose à faire que penser ! Et c'est

observer, être conscient de ce qui se passe maintenant. Observez, regardez, ressentez, écoutez, percevez et donnez-vous totalement à l'expérience que vous vivez et vous entrerez dans l'instant présent.

\*\*\*

## LES PENSÉES NE SONT PAS IMPORTANTES

Pour la plupart, les pensées sont des coups de poignard dans la Vérité qui nous disent peu de choses sur la vie dans l'instant présent. En lieu et place, elles nous éloignent de cet instant. Elles nous font vivre dans une réalité qui est une fabrication mentale, le domaine des idées, plutôt que l'instant présent. Elles interfèrent avec la vie plutôt que de l'intensifier. Ceci s'oppose à la conviction profondément ancrée que nos pensées sont importantes, pertinentes et sensées. D'une manière ou d'une autre, nous en sommes convaincus, plutôt que du contraire, c'est-à-dire qu'elles nous éloignent de la Réalité et de la Vérité. Mais c'est ce que nous devons découvrir ici ! Les pensées sont la structure de l'ego, ce qui le maintient en place. Sans celles-ci, l'ego n'existerait pas. Cette conviction – que les pensées sont importantes, de grande valeur et pleines de sens – est l'élément central qui, si on le retire, fait en sorte que tout le jeu s'écroule. Et nous atterrissons en plein dans la Réalité, dans cet instant vivant.

\*\*\*

## COMMENT L'ESSENCE VOUS MEUT-ELLE MAINTENANT ?

Comment l'Essence vous meut-elle maintenant, en cet instant ? Cela vous donnera une indication sur ses intentions. Vous découvrirez les intentions de l'Essence, non pas en regardant dans votre mental, mais en regardant ce qui se passe dans l'instant présent. Des pensées telles que "je veux" pourraient aussi surgir dans l'instant, mais qu'y a-t-il d'autre ici ? Qu'y a-t-il ici de plus vrai, de plus réel que n'importe quelle pensée ?

\*\*\*

## EXPÉRIMENTER LE VRAI SOI DANS L'INSTANT

Qui vous êtes réellement ne peut être expérimenté que dans l'instant présent et non par l'entremise de la pensée. En éloignant notre attention de la pensée, nous atterrissons dans l'instant présent et l'expérience de la Présence est l'expérience du vrai Soi. Cette expérience est une expérience d'amour, de compassion, d'acceptation, de joie et de contentement. Lorsque vous les ressentez, vous savez que vous êtes identifié au vrai Soi plutôt qu'à l'ego. Et lorsque vous éprouvez le contraire, l'insatisfaction et le déplaisir, vous savez que vous êtes identifié à l'ego, à vos pensées.

\*\*\*

## FAIRE L'EXPÉRIENCE DE CE QUE L'ON EXPÉRIMENTE

Faire l'expérience de ce que vous expérimentez et faire l'expérience de vos pensées sont des réalités, des expériences très différentes. Lorsque vous faites l'expérience de ce que vous expérimentez, vous êtes en paix, détendu, content, absorbé, sans aucune pensée de "vous" ou de comment "vous" agissez ni d'aucune autre histoire qui sont la version de la réalité de l'ego. Au lieu de faire l'expérience de la réalité, l'ego se raconte une histoire qui devient sa réalité.

\*\*\*

## NE PAS ÉCOUTER LES PROMESSES DU MENTAL ÉGOÏQUE

Le mental égoïque tente de vous précipiter à travers la vie pour que vous n'expérimentiez pas la vie, parce que, si vous expérimentez réellement la vie, l'ego, votre sentiment du moi, disparaît ! Et donc, l'ego vous projette dans l'instant suivant et vous promet un avenir où vous serez enfin heureux et où vous pourrez enfin vous reposer. Mais ce futur n'arrive jamais ! C'est un jeu de dupe : le mental vous promet une vie meilleure, si vous l'écoutez, alors même qu'il vous arrache à l'unique chose de réelle, l'instant présent, et ce n'est pas un bon compromis. Le moment présent est vibrant, vivant, riche, toujours changeant, quel que soit son contenu réel. Cette vitalité, cette vivacité, cette richesse sont les seules



choses qui vous combleront jamais. Et ce qui est irréel – les pensées, les fantasmes et les promesses futuristes – ne pourra jamais vous combler, mais seulement vous éloigner de ce qui peut vous combler.

\*\*\*

## SAUTER DANS L'EXPÉRIENCE À PIEDS JOINTS !

L'amour n'est pas une émotion, mais il arrive quand on plonge totalement dans l'expérience et quand on est réellement disposé à vivre l'expérience que l'on vit. Chaque instant est une opportunité de sauter à pieds joints sans utiliser le frein à main en évaluant l'expérience. Le mental égoïque s'insinue tout le temps ou il essaye en jugeant, en se tracassant ou en se racontant des histoires. Ce commentaire n'intensifie pas la vie et ne nous protège pas ; il ne fait que nous distraire de l'expérience en cours et nous empêche de nous y engager totalement. La plupart des gens ont un pied dans leur mental, pour ainsi dire, et un pied dans l'expérience, et ce n'est pas du tout le même ressenti que d'avoir les deux pieds dans l'expérience.

\*\*\*

## CHOISIR OÙ VA L'ATTENTION ET CE QUE L'ON CROIT

Nous avons la liberté de choisir à quoi nous accordons notre attention et ce que nous croyons à propos de nous-même, de notre situation, des autres et de la vie. C'est une fantastique responsabilité, puisqu'elle détermine dans une grande mesure ce que sera notre expérience de la vie. Quelles que soient les circonstances dans lesquelles vous vous trouvez, il vous est loisible de les accepter, ce qui veut simplement dire : ne pas discuter la réalité, mais vous permettre de vivre l'expérience que vous vivez – parce que vous la vivez !

\*\*\*

## ÊTRE ICI DANS LA SIMPLICITÉ DE L'INSTANT

Quand l'instant est dépouillé du passé, de l'avenir, des opinions, des croyances et des désirs, la vie devient très simple. Bien sûr, l'ego n'aime pas ça, car il apprécie la complexité, les problèmes et les drames, tout ce qu'il génère. Vous pouvez vivre la vie complexe créée par l'ego ou bien vivre une vie simple. Sachez juste qu'avoir des complications, des drames, des problèmes ou de l'insatisfaction n'est pas une obligation. Vous pouvez être simplement ici et maintenant, dans l'instant, désencombré des pensées sur "moi", ce que "je" crois, "mon" passé, "mon" avenir et ce que "je" veux. Vous n'en avez réellement pas besoin !

\*\*\*

## DONNER DE L'AMOUR

Nous avons tout ce dont nous avons besoin, parce que tout ce dont nous avons besoin, c'est d'amour et chacun en dispose d'un stock illimité. Tout le monde ne l'éprouve pas, mais il est toujours là, accessible pour donner à autrui. Le moyen de faire l'expérience de ce stock d'amour illimité, c'est de le donner ! Ceci va à l'encontre de notre instinct ; c'est la raison pour laquelle il pourrait sembler qu'il n'y en a pas suffisamment. Si vous croyez qu'il vous faut obtenir de l'amour à partir d'une source extérieure à vous-même, ce sentiment de manque empêche son jaillissement à partir de vous-même. Cette conviction d'avoir besoin d'amour se mue en une prophétie qui s'accomplit : vous croyez en avoir besoin, parce que vous ne l'expérimentez pas et en vous efforçant de l'obtenir, vous ne pouvez pas le donner. On ne peut vraiment pas faire deux choses à la fois. Si nous communiquons avec quelqu'un, ou nous lui accordons notre attention totale (notre amour), ou nous essayons d'obtenir quelque chose de lui. Nous nous situons ou bien dans l'Essence (nous donnons notre attention), ou dans l'ego (nous essayons de capter l'attention). Ce sont des états de conscience très différents qui aboutissent à des expériences très différentes.

\*\*\*

## AIMER CE QUI EST OU SOUFFRIR

Aimer et inclure tout ce qui se passe est l'unique choix sain. L'alternative est de l'exclure et d'en souffrir. Si le rejet pouvait changer ce qui est, ce pourrait être compréhensible, mais le rejet ne fait que nous rendre malheureux. Durant une bonne partie de notre évolution, nous ne réalisons pas que nous avons le choix entre souffrir et ne pas souffrir. Nous sommes programmés à écouter le mental qui exclut quelque chose à chaque instant. Il est conçu pour cela. Nous ne réalisons pas que sa voix n'est pas la voix de la vérité ni de la sagesse. Nous croyons réellement que ce qu'il croit sur le moment même est ce que "je" crois. Quelle bénédiction, quand nous parvenons au stade de notre évolution où nous voyons que nous ne devons pas acquiescer aux perceptions du mental, où nous voyons que ces perceptions nous ont fait seulement souffrir et nous sentir négatifs, petits, étroits, mesquins et tendus !

\*\*\*

## CHOISIR COMMENT RÉPONDRE À LA VIE

La liberté est réellement un état d'esprit ou plutôt l'état de l'absence du mental ou d'ignorance des plaintes du mental concernant la vie. Vous êtes déjà libre et vous l'avez toujours été. Vous avez reçu ce formidable don du choix : la liberté de choisir la façon dont vous voyez la vie et d'y répondre. En fin de compte, chacun apprend à voir la vie via le regard du Soi authentique et à ignorer la version du faux moi, qui est la source de toutes les souffrances. Le bonheur est plus à votre portée que vous ne pourriez le saisir et vous disposez de plus de pouvoir que vous ne pourriez le penser — le pouvoir de *ne pas* penser, d'ignorer vos pensées et d'expérimenter le don qu'est cette vie.

\*\*\*

## PRENDRE CONSCIENCE DE LA JOIE DÊTRE DANS L'INSTANT

Parce que penser est notre position par défaut en tant qu'humains, nous devons apprendre à prendre conscience de ce qui est aussi

présent au-delà de la pensée. Nous devons apprendre à prendre conscience de ce qui est réel et vrai dans l'instant présent. Nous devons nous entraîner à prêter attention à la joie subtile, à la dilatation, à la détente et à l'Essence qui aime la vie par notre entremise. Cette expérience subtile devient moins subtile et plus facile à remarquer, plus nous y prêtons attention plutôt qu'aux pensées. Alors, le mental devient plus calme, plus léger et il passe à l'arrière-plan.

\*\*\*

## APPRÉCIER L'EXPÉRIENCE

Vous pouvez vous raconter des histoires pénibles sur la vie si vous le souhaitez, mais ce ne sera pas la vérité. La vie vous autorisera à vous sentir malheureux aussi longtemps que vous le voulez. Mais pour finir, vous découvrirez qu'il existe une autre possibilité, celle d'embrasser la vie comme elle est avec toute sa pagaille et ses difficultés et de l'apprécier pour l'expérience qu'elle vous fournit maintenant, puisque c'est ce qui se passe. Appréciez la vie simplement parce que c'est ce qui se passe. Appréciez l'expérience simplement parce que c'est ce qui se passe et parce que l'alternative de la haïr, d'être en colère, d'être malheureux ou de la rejeter n'est tout simplement pas admissible.

\*\*\*

## NE PAS ALLER LÀ OÙ LE MENTAL LE VEUT

Quand vous saisissez le jeu du mental égoïque, vous devez faire un choix. Où placez-vous votre attention ? Si vous voulez vous réveiller du cauchemar de la souffrance créée par le mental égoïque, vous devez faire le choix de ne pas vous rendre là où il veut. Et vous devez refaire ce choix à tout moment jusqu'à ce que ceci devienne un choix sans choix automatiquement fait par amour de l'Essence. Avec la répétition de l'expérience de l'Essence, le choix de l'Essence devient de plus en plus aisé.

\*\*\*

## DÉCOUVRIR L'OPPORTUNITÉ DANS L'EXPÉRIENCE

Il y a une sagesse et un but derrière tout ce que vous expérimentez, même des expériences difficiles. Si vous acquiescez à une expérience, vous vous alignez sur cette finalité et vous trouvez la satisfaction dans l'expérience. Chaque expérience est une opportunité de grandir, d'apprendre, d'évoluer et de devenir plus sage et plus aimant. C'est ainsi que l'Essence considère les expériences difficiles. L'acceptation vous permet d'exploiter le potentiel bénéfique qu'une expérience contient. Elle vous permet de tirer profit de l'expérience et de la traverser le plus gracieusement possible. Et elle vous permet de ressentir la joie que ressent l'Essence en jouissant de l'expérience et de toute autre expérience. Elle vous aligne sur le projet de l'Essence qui vous est destiné et le rôle que l'expérience joue dans votre projet pour que vous puissiez grandir à partir de là, comme le veut l'Essence.

\*\*\*

## PRENDRE CONSCIENCE DE LA DILATATION ET DE LA CONTRACTION

A quoi pensez-vous maintenant et comment cela vous affecte-t-il ? Cela dilate-t-il ou contracte-t-il votre conscience ? Certaines pensées nous font nous contracter davantage et nous identifier à l'ego, alors que d'autres nous dilateront plus et nous identifieront à l'Essence. On pourrait dire que ces dernières sont plus vraies que les premières et c'est parce que la vérité nous met en contact avec la Vérité ou le Réel, alors que ce qui n'est pas vrai nous met en contact avec l'irréel : l'ego.

\*\*\*

## **FAIRE CONFIANCE AU CŒUR, ET NON AUX DOUTES ET AUX PEURS**

Pourquoi est-il si difficile de faire confiance au Cœur, alors que le Cœur possède en fait une très bonne réputation ? Vous n'entendrez personne dire : "Attention ! Ne faites pas trop confiance à votre Cœur !" On vous dira plutôt le contraire. Alors, qu'est-ce qui vous empêche de faire confiance à votre Cœur ? La réponse, ce sont vos pensées dubitatives et vos tracasseries qui remuent des émotions négatives, surtout la peur. Votre peur et vos autres émotions négatives font en sorte que vos pensées paraissent vraies. L'ego vous amène habilement à croire ses pensées plutôt que votre Cœur en générant des sentiments négatifs, de la tension et en contractant votre corps, ce qui fait que vos pensées semblent vraies et nécessaires à votre survie. Retors, non ?

\*\*\*

## **REMARQUER LES DÉTAILS DE L'EXPÉRIENCE SENSORIELLE**

La joie d'être présent, c'est voir la lumière qui se reflète sur votre argenterie, les particules de poussière qui dansent dans la lumière, la satisfaction qui se lit sur le visage de votre chien, la manière dont les plis des tentures tombent, les ombres qui sont projetées par les rochers, les nuages qui changent de formes, l'odeur des feuilles tombées, le goût du beurre sur le pain, etc. Il y a dans cet instant une variété disponible infinie que vous pouvez apprécier, si vous en prenez conscience, mais vous devez être prêt à remarquer les petites choses, les détails, parce que ce sont souvent eux qui distinguent le moment présent des autres moments.

\*\*\*

## **LA RICHESSE DE LA VIE OPÈRE À TRAVERS LES SENS**

L'ego voit une chose qu'il a vue des centaines de fois et présume qu'il la connaît. Le mental égoïque pourrait penser à la chose, l'analyser, la juger ou encore l'ignorer. L'ego fait l'impasse sur l'expérience et substitue des pensées à l'expérience. En présumant

avoir déjà connu cette expérience, l'ego manque totalement le vécu de l'instant où se situent le jus et la vitalité de la vie. Le monde mental de l'ego est sec. Son monde manque de connexion avec l'expérience sensorielle réelle. La richesse d'être en vie opère à travers nos sens. Quand nous expérimentons ce qui arrive par l'entremise de nos sens, nous nous sentons vivants et nous ressentons la joie que ressent l'Essence vivante.

\*\*\*

## RENONCER AUX PENSÉES DE MANQUE

Renoncer à nos désirs n'est rien de plus que renoncer aux pensées de manque. Renoncer aux pensées de manque signifie seulement ne pas accorder notre attention à de telles pensées – les ignorer. Ces pensées ne nous ont jamais aidés à être plus heureux, ni même à obtenir ce que nous pensions vouloir. Être en manque n'est guère appréciable et donc, renoncer aux désirs n'est rien d'autre que renoncer à la souffrance. Êtes-vous prêt à renoncer à la souffrance ? C'est une question qui vaut la peine d'être examinée, parce que la vérité, c'est que l'ego ne veut pas que vous renonciez à votre souffrance, puisque l'ego n'a pas de finalité sans souffrance.

\*\*\*

## PRENDRE CONSCIENCE QUE L'ACCEPTATION EST DÉJÀ LÀ

L'acceptation est une qualité de notre véritable nature. La Conscience que nous sommes, l'Essence, est naturellement ouverte. Elle accepte, parce qu'Elle aime la vie – toute la vie et chaque expérience possible qu'Elle pourrait avoir par notre entremise. Elle est tellement amoureuse de la vie et des possibilités que la vie apporte qu'elle épouse même les expériences difficiles. Elle est curieuse et elle a hâte d'expérimenter tout ce que la vie (sa création) lui offre. Elle plonge dans la création avec enthousiasme et joie. Nous pouvons ressentir cette joie, si nous le voulons. Trop souvent, nous nous situons dans le rejet de la vie de l'ego que pour prendre conscience de l'acceptation et de l'amour de la vie qui sont l'expérience constante de qui nous sommes réellement.

\*\*\*

## **RIEN NE MANQUE EN CET INSTANT**

La seule chose qui peut nous empêcher d'être heureux, c'est une pensée. Voilà une vérité révolutionnaire ! Le type de pensée qui interfère le plus avec le bonheur est une pensée de manque qui est à la base de tout désir. Si nous ne pensions pas que quelque chose nous fait défaut ou nous manque, en ce qui nous concerne, quelqu'un d'autre, notre situation ou la vie, nous ne serions pas malheureux. L'absence de bonheur est causée par la conviction qu'une chose dont nous avons besoin nous manque pour être heureux. C'est cette conviction qui nous rend malheureux et non le fait qu'une chose est là ou n'est pas là maintenant.

\*\*\*

## **TOURNEZ VOTRE ATTENTION VERS CE QUI AIME LA VIE**

Nous pouvons éprouver de l'amour pour le don d'être en vie et pour faire l'expérience du moment présent. C'est l'amour que l'Essence ressent en vivant la vie par notre intermédiaire. Quelle merveille que le corps physique ! Ce sentiment d'émerveillement et de gratitude à l'égard de la vie, du corps et des autres choses est l'amour. L'Être que nous sommes est en admiration devant la vie. Si nous tournons notre attention vers ce qui aime la vie, nous nous sentons complets. Il ne faut rien de plus pour le moment. Quelle surprise que la vie puisse être si simple et si complète !

\*\*\*

## **PERMETTRE AUX AUTRES D'ÊTRE CE QU'ILS SONT**

Communiquer à partir de l'Essence est très différent de communiquer à partir de l'ego. Quand vous communiquez à partir de l'Essence, le sentiment qui prédomine, c'est l'acceptation. Vous permettez aux autres d'être ce qu'ils sont. En fait, vous célébrez leur manière d'être. Cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas ne pas



apprécier quelque chose qui les concerne, mais le sentiment général à leur égard, c'est que tout est bien comme c'est. Ce sentiment d'acceptation de l'autre, c'est de l'amour dans sa forme la plus simple, la plus pure. L'amour dans sa forme la plus essentielle, c'est l'acceptation. Vous permettez à la personne d'être exactement comme elle est sans aucune réserve, ni désir qu'une chose soit différente de ce qu'elle est.

\*\*\*

## REMARQUER CE QUI OBSERVE

Remarquez ce qui est conscient de vos mains et de la vitalité de vos mains. Qu'est-ce qui regarde par l'entremise de vos yeux et qui observe ? Prendre conscience n'est pas penser. Prendre conscience se distingue de penser. L'observation est silencieuse, elle laisse les événements advenir, ne juge pas et elle expérimente simplement ce qu'elle observe. Vous pouvez aussi éprouver de l'enjouement dans cette observation, puisqu'être conscient de la vie est essentiellement une expérience joyeuse<sup>1</sup>. Quel miracle d'être vivant et conscient et d'avoir un véhicule pour expérimenter la vie ! Sans ce corps et sans la conscience reliée au corps, nous ne pourrions même pas connaître la plus simple expérience.

\*\*\*

## VOIR LE MENTAL QUI ESSAYE DE RÉCUPÉRER L'EXPÉRIENCE

Voyez le mental qui tente à tout moment de récupérer l'expérience en la traduisant en une histoire. Il essaye de vous éloigner de l'expérience dans un monde mental qui simule l'expérience. Il tente de vous attirer dans une histoire imaginaire au sujet de l'expérience. S'il y réussit, cette histoire devient votre expérience. Si vous acceptez de rejoindre ce monde mental, des sentiments surgiront aussi et ajouteront à ce monde de la réalité, mais il s'agit toujours d'un monde mental.

---

<sup>1</sup> D'où la constatation des sages de l'Inde que nous sommes dans l'absolu *Sat-Chit-Ananda*, Etre-Conscience-Félicité, NDT, le corps et le mental étant relatifs et temporaires.

\*\*\*

## SAVOIR QUE TOUT EST BIEN

Pourquoi ne pas considérer chaque personne qui entre dans votre vie et chaque expérience qui vous échoit comme précisément ce dont vous avez besoin ? Qui sait pourquoi cette personne ou pourquoi cette expérience survient dans votre vie ? Vous pouvez toujours vous fier au fait que c'est une bonne chose, peut-être pas toujours facile, mais c'est toujours une bonne chose, néanmoins. Pourquoi ne pas réellement savoir que tout est bien ? On finit tous par le découvrir. Pourquoi attendre ? Pourquoi ne pas commencer à le croire maintenant ? L'ego croit le contraire, mais où cela vous a-t-il mené ? Quand nous nous alignons sur autre chose que l'ego, nous découvrons que la vie est incontestablement bonne. Tout peut nous rapprocher de l'amour et de notre vraie nature.

\*\*\*

## AIMER CE QUI EST, MÊME QUAND VOUS PRÉFÉRERIEZ AUTRE CHOSE

Aimer ce qui est ne dépend pas de nos goûts. Il est beaucoup plus facile d'aimer tout ce qui se passe, quand vous réalisez que c'est parfait de préférer qu'autre chose se passe. Aimer ce qui est requiert seulement que vous vous plongiez dans ce qui se passe et que vous en fassiez pleinement l'expérience, que cela soit conforme à votre goût ou non. L'Essence aime expérimenter et c'est tout ce que vous avez besoin d'aimer pour être heureux.

\*\*\*

## PRÊTER ATTENTION À AUTRE CHOSE QU'À SES PENSÉES

Nous prêtons toujours attention à quelque chose. La majorité des gens prêtent surtout attention à ce qu'ils pensent et beaucoup moins à ce qui se passe autour d'eux. Ce qu'ils perçoivent du monde et ce qu'ils expérimentent est très coloré par ce qu'ils pensent. C'est comme voir le monde avec des lunettes dont les verres sont colorés

par des conditionnements – des croyances, des idées, des désirs, des craintes, des rêves, des préférences, des souvenirs et des opinions. Ces pensées ne nous aident pas à fonctionner plus efficacement dans le monde. Au mieux, elles n'interfèrent pas de trop et au pire, elles drainent notre énergie et notre efficacité, biaisent nos perceptions et interfèrent avec l'exploitation de la sagesse qui est en nous et qui est disponible à chaque instant.

\*\*\*

## **FAIRE CONFIANCE À LA VIE COMME ELLE EST**

On peut se fier à la vie, comme elle est réellement. Ce à quoi on ne peut pas se fier, c'est qu'elle soit différente de ce qu'elle est. En d'autres mots, on ne peut pas se fier à ce qu'elle soit comme l'ego veut qu'elle soit. On peut réellement se fier à la vie pour qu'elle soit imprévisible, toujours changeante, provocatrice et stimulante ; on ne peut pas se fier à ce qu'elle soit prévisible, identique, facile, comme l'ego l'aimerait. Comme la vie n'est pas comme l'ego l'aimerait, il déclare qu'on ne peut pas s'y fier, mais la vie est juste comme elle est – et vous pouvez avoir confiance en cela.

\*\*\*

## **RESTER SANS HISTOIRE DANS L'EXPÉRIENCE**

Dans le courant, vous faites l'expérience de tout ce dont vous faites l'expérience sans raconter d'histoire à ce propos. Des pensées peuvent survenir, mais vous les reconnaissez en tant que pensées, comme une tentative de la part de l'ego de définir l'instant, puisque c'est ce qu'il tente de faire. Pendant ce temps-là, vous restez simplement dans l'expérience de l'instant qui se transforme constamment en quelque chose d'autre. Dans le courant, vous vous connaissez comme Cela, conscient des pensées et non pas comme quelqu'un qui les pense.

\*\*\*

## **POUR FONCTIONNER, VOUS N'AVEZ PAS BESOIN DU MENTAL ÉGOÏQUE**

Vous pensez avoir besoin de vos pensées et de vos sentiments pour fonctionner. Vous pensez qu'ils sont vous. Mais vous n'en avez pas besoin et ils ne sont pas vous ; ils font partie du faux moi conditionné que vous pensez être, mais ils ne sont pas le vivant en vous, ce qui vit cette vie et qui fait l'expérience de cet instant. Ce qui fait l'expérience de cet instant et qui inclut ce qui a conscience de la contraction liée à l'identification à la pensée, c'est qui vous êtes. C'est très silencieux, néanmoins, à la différence du mental égoïque qui bavarde constamment. Le vrai vous, c'est l'expérimentateur silencieux qui est vivant et qui jouit de l'expérience que vous avez.

\*\*\*

## **NE PAS LUTTER CONTRE LE COURANT**

L'instant présent est comme une rivière qui vous emporte, il change et il avance tout le temps. Soit vous coulez avec l'instant, soit vous le rejetez et vous luttez contre, mais cela n'arrête pas le courant, cela détermine seulement votre expérience. Quand vous coulez avec le courant, l'expérience est joyeuse, puisque vous pouvez faire l'expérience de la joie de la Source dans l'instant qu'Elle a créé. Mais quand vous luttez contre, vous éprouvez de la tension, de la colère et un mal-être.

\*\*\*

## **ÊTRE DANS L'INSTANT PRÉSENT ET PAS DANS DES PENSÉES QUI LE DÉFINISSENT**

Le renoncement ou l'acceptation vous permet d'expérimenter la vie au fur et à mesure qu'elle se déploie au lieu d'expérimenter votre résistance à son égard. Si vous vous identifiez à l'ego, vous n'expérimentez pas la vie, mais vous expérimentez votre résistance à son égard. Vous manquez réellement l'expérience de l'instant présent, parce que vous n'êtes pas dans l'instant présent, mais dans

vos pensées qui le définissent et c'est une expérience très différente.

\*\*\*

## TROUVER LE LIEU OÙ RIEN NE MANQUE

L'ego désire l'amour et l'Essence est l'amour. Quand vous vous alignez sur l'Essence, il n'y a pas de désir – ni d'amour, ni d'autre chose. L'expérience de l'Essence est une expérience de complétude, et non de manque. Donc, tout désir d'amour émane de l'ego qui connaît des problèmes à expérimenter l'amour toujours présent, puisqu'il est sous-jacent à toute vie. Contrairement à l'Essence, l'ego ne ressent pas l'amour, aussi ne se sent-il pas aimé. Le vide ou le manque se situe dans l'ego et non à l'extérieur de lui.

\*\*\*

## CALMER LE MENTAL EN ÉTANT PRÉSENT À CE QU'ON FAIT

Quand on est présent à ce qu'on fait, on est récompensé par un mental calme ou tout au moins un mental qui demeure à l'arrière-plan. Quel soulagement : vous ne devez pas écouter la négativité, les plaintes, les arguties, les troubles, les craintes, les tracasseries et les vieilles histoires éculées du mental égoïque ! S'ils sont là, c'est plus comme le bruit de fond d'une mauvaise station de radio que comme quelque chose qui vous concerne. Ils ne semblent pas personnels. Être présent à ce que l'on fait calme l'esprit, ce qui est sa propre récompense. Être soulagé du mental égoïque et absorbé dans l'Essence peut transformer une activité que vous pensez désagréable en une activité très plaisante.

\*\*\*

## **NE PAS RENFORCER LE “JE”**

Voir la force du “je” et ne pas la renforcer en ne s’identifiant pas avec lui et en ne lui donnant pas une voix est une pratique spirituelle très puissante qui requiert de la pratique avant que la désidentification par rapport à l’ego ne devienne davantage notre état habituel que l’identification. Nous devons observer cette histoire imaginée par le mental égoïque encore et toujours avant de pouvoir nous voir comme Cela qui est conscient de l’histoire au lieu de celui qui la raconte.

\*\*\*

## **AIMER CE QUI EST PARCE QUE C’EST LA SEULE EXPÉRIENCE QUE VOUS AVEZ**

Si l’expérience que vous avez est la bonne expérience – et elle l’est – alors vous pourriez tout aussi bien l’aimer. Cela n’a aucun sens d’agir autrement. C’est la seule chose que vous avez ! Vous n’avez aucune autre expérience que celle que vous avez maintenant. L’ego prétend qu’une autre expérience est possible, ce qui n’est pas le cas. C’est le mensonge fondamental. Le mental égoïque affecte l’expérience que vous avez en la colorant avec ses histoires, ses images, ses craintes, ses désirs et ses perceptions, mais vous n’avez toujours que cette expérience-ci.

\*\*\*

## **APPRÉCIER SON EXPÉRIENCE OU NE PAS LA CHOISIR**

Dans l’état de conscience égoïque, quand vous êtes pris dans une activité, vous pensez généralement à autre chose. Si ce n’était pas le cas, vous couleriez avec le courant et vous pourriez décider de ne pas faire cette activité. Si vous vous permettiez réellement de faire l’expérience de l’activité à laquelle vous vous livrez, vous trouveriez que vous l’appréciez ou, à partir de l’Essence, vous choisiriez différemment. L’une ou l’autre est une solution nettement meilleure que ne pas être présent à ce que vous faites et ne pas l’apprécier.

\*\*\*

## L'EGO N'EST PAS LE SEUL JOUEUR ICI

L'ego ne sent pas que tout ce qui en vaut la peine émane du cours des choses. Il ignore ou néglige beaucoup des idées, des solutions et des incitants à agir qui proviennent de l'Essence. L'ego prétend être le seul joueur et nous persuade que c'est ainsi. Cela peut paraître ainsi, parce que le timing du cours des choses n'est pas ce que voudrait l'ego. Le cours des choses possède son propre timing qui n'est pas révélé à l'avance. L'ego prétend avoir besoin de prendre le contrôle de la vie, parce qu'il semble souvent que rien ne se passe et alors, il est très malheureux, quand rien ne se passe. Quasiment n'importe quoi semble meilleur que cela ! L'ego s'oppose aux fluctuations naturelles de la vie et fait des pieds et des mains pour que la vie se conforme à son programme. Il est impatient avec la vie, telle qu'elle est. Pourtant, le cours des choses a son plan qui, contrairement à celui de l'ego, vous apportera la vie à laquelle vous étiez destiné.

\*\*\*

## CONTRÔLER SON EXPÉRIENCE DE LA RÉALITÉ

Votre attention est importante. Elle détermine votre expérience de la réalité. Vous pouvez choisir ce à quoi vous consacrer votre attention, si vous réalisez que vous avez le choix et cette réalisation transforme la vie. C'est très simple, réellement : choisir d'écouter le mental égoïque vous fait sortir de l'instant présent et vous égare, tandis qu'ignorer le mental vous place dans l'instant présent où la vie se passe et où la sagesse et la supervision sont accessibles.

\*\*\*

## LE PLAISIR DÉPEND DU DEGRÉ DE PRÉSENCE

Plus nous suivons l'Essence et plus nous nous écartons de l'ego et plus nous éprouvons du plaisir, parce que le plaisir dépend largement du degré de présence à ce que nous faisons. Tout peut

être plaisant si nous sommes présents sans l'interférence du mental égoïque. Les choses les plus simples sont plaisantes, si nous sommes présents, même des choses que nous n'apprécions généralement pas. Etre présent est l'un des secrets du bonheur. Plus nous quittons notre mental égoïque pour nos sens, plus nos sens nous procurent du plaisir. Le plaisir signale en fait le chemin du retour chez nous.

\*\*\*

## **SE PERDRE DANS L'EXPÉRIENCE**

Le secret pour aimer ce que vous faites, c'est de vous perdre dedans, de vous y impliquer. Cela signifie agir de sorte que tous vos sens s'y impliquent ou plus précisément observer comment tous vos sens s'y impliquent. Observer l'expérience sensorielle vous fait sortir du mental égoïque (l'esprit fonctionnel est toujours disponible) et vous fait embrasser l'expérience que vous avez. Quand vous êtes présent à l'expérience que vous avez, vous êtes dans l'instant et c'est là où vous expérimentez la Présence ou l'Essence. L'expérience de l'Essence est très plaisante, ainsi, quoi que vous fassiez, si vous êtes présent à cet égard, ce sera plaisant.

\*\*\*

## **ENTRER DANS L'INSTANT PRÉSENT EN OBSERVANT LA VITALITÉ**

Vos mains sont vivantes et vous pouvez ressentir cette vitalité. Prenez le temps pour simplement ressentir cette vitalité. Celle-ci s'expérimente subtilement, comme une vibration, des picotements ou une chaleur. Remarquez comment cette vitalité n'est pas seulement présente dans vos mains, mais aussi dans tout votre corps. Pouvez-vous la ressentir dans votre visage ? Dans votre cuir chevelu ? Dans vos pieds ? Dans vos bras ? Dans vos cuisses ? Dans votre poitrine ? Chaque partie de votre corps est vivante et cette vitalité peut être subtilement ressentie, si vous y prêtez attention. Prêter attention à cette vitalité vous ramènera automatiquement dans le présent. Expérimenter la vie vous ramène à la vie et vous amène à vivre, pourrait-on dire.



\*\*\*

## **FAIRE DE L'ACCEPTATION UNE HABITUDE**

Accepter, comme aimer est une autre chose simple que vous pouvez faire à tout moment pour évoquer l'Essence et vous ramener dans le courant des choses. L'acceptation est une qualité essentielle et quand votre attitude ou votre conduite reflète l'acceptation, vous vous retrouvez dans l'Essence et le courant des choses. Pour y rester, il vous faut continuer à accepter. On peut apprendre à faire de l'acceptation la réponse naturelle à la vie. Plus vous pratiquez l'acceptation et plus cela devient facile, même s'il faut faire des efforts au départ pour triompher de la résistance automatique de l'ego à la vie et tout ce qui se passe.

\*\*\*

## **VOIR LES IDÉES QUE LE MENTAL INVENTE CONCERNANT L'INSTANT PRÉSENT**

Pour expérimenter l'instant présent, nous devons simplement voir ce qui se passe dans l'instant présent sans nos interprétations, nos opinions, nos jugements, nos croyances ou nos concepts à propos de ce que nous expérimentons. Ceci peut sembler difficile, mais tout ce qui est requis, c'est de passer de l'identification totale à nos pensées à l'observation de nos pensées. En plus d'observer nos pensées, observer tout ce qui est là sans l'interpréter, le juger ou raconter une histoire à son propos nous ramène dans l'instant présent et peut nous y maintenir aussi longtemps que nous continuons à observer sans interpréter ou nous raconter des histoires à propos de ce que nous observons. Mais si nous cogitons sur un jugement, une opinion ou une croyance, sans simplement l'observer, nous retournons dans le mental et nous nous réidentifions à l'ego plutôt qu'à l'Essence.

\*\*\*

## ACCEPTER QU'ON N'AIME PAS CE QUI SE PASSE (SI C'EST LE CAS)

Accepter ce qui se passe dans l'instant n'est pas aussi difficile que vous pourriez le penser, puisque l'accepter ne signifie pas que vous devez l'aimer. Tout ce qu'il y a à faire, c'est accepter que vous n'aimez pas ce qui se passe, si c'est le cas. Accepter l'instant veut simplement dire consentir à le laisser tel quel. Après tout, quel autre choix avez-vous, puisqu'il est tel qu'il est ?

\*\*\*

## PRÊTER ATTENTION AUX QUALITÉS DE L'ESSENCE

Si nous nous alignons sur l'Essence, notre expérience de l'instant se modifie. Nos limites s'adoucissent, nous pouvons éprouver un sentiment d'expansion ou de dilatation et le sentiment du moi passe à l'arrière-plan ou disparaît complètement. La paix, le contentement, l'acceptation, la gratitude, la compassion, l'amour et beaucoup d'autres qualités positives peuvent survenir. Ces qualités sont des indications de l'Essence et lorsque nous prêtons attention à ces qualités, l'expérience de celles-ci s'intensifie.

\*\*\*

## ÊTRE ATTENTIF À CE QUI SE PASSE MAINTENANT

Soyez attentif à ce qui se manifeste maintenant...maintenant... maintenant... La vie est très intéressante, très vivante, très dynamique. Chaque instant est unique. Il se passe toujours quelque chose et souvent, par votre intermédiaire. Si vous êtes réceptif, vous saisissez non seulement ce qui veut passer par vous, mais aussi par les autres. Si vous vous alignez sur l'Essence, vous reconnaîtrez l'Essence qui s'exprime par les autres et vous en retirerez profit. Quelle joie de voir l'Essence qui célèbre partout parfaitement la danse de la vie, même si c'est de manière tout à fait imprévisible !

\*\*\*

## REGARDER À PARTIR DE L'ESSENCE

Pour découvrir la bonté de la vie, il faut simplement regarder à partir d'un regard autre que celui de l'ego. L'ego voit presque tout comme imparfait ou mauvais. Et même ce qu'il aime, c'est juste pour un temps avant que ne s'installe le jugement et qu'il ne devienne insatisfait. Vous ne trouverez pas la beauté, la bonté ou l'amour en regardant avec les yeux de l'ego. Si vous les trouvez, c'est que vous regardez à partir de l'Essence qui ne voit que la beauté, la bonté et l'amour. Lorsque la branche remue dans le vent, Elle voit le vent qui aime la branche et la branche qui aime le vent. Lorsque le soleil se lève ou lorsqu'il se couche, Elle y voit l'amour. Lorsqu'un colibri plonge son bec dans une fleur ou lorsqu'un corbeau plane, Elle y voit l'amour. L'amour est partout, quand vous avez les yeux pour le voir.

\*\*\*

## QU'EST-CE QUI VOUS EMPÊCHE D'APPRÉCIER CE QUE VOUS FAITES ?

Quoi que vous fassiez, appréciez ! Vous avez bien sûr l'autre option de ne pas l'apprécier. Remarquez ce qui vous empêche d'apprécier ce que vous faites. Ce sont vos pensées, n'est-ce pas ? Même si vous faites l'expérience de la douleur ou de quelque chose de désagréable, comme par exemple aller chez le dentiste, si vous n'écoutez pas les pensées négatives, les craintes, les doléances ni les souhaits liés à cela, vous ne souffrirez pas. Vous vivrez juste l'expérience.

\*\*\*

## TROUVER CE QUI EST APPRÉCIABLE DANS L'INSTANT

L'alternative au rejet, par rapport à la manière dont sont les choses – ce que fait l'ego – c'est trouver ce qui est appréciable. Il y a toujours quelque chose d'appréciable, à tout moment. Ne pouvez-vous pas trouver une sensation, une chose de belle, des sons appréciables ? N'avez-vous pas la paix, même un peu ? Un peu

d'amour ? Un peu de satisfaction ? Etre heureux ou ne pas l'être dépend en grande mesure de ce sur quoi nous nous focalisons. Si vous constatez que vous vous opposez toujours à la vie, arrêtez-vous et remarquez ce qu'il y a de beau et d'appréciable. Et ne vous fixez pas sur une chose, trouvez en une autre et puis encore une autre. Il est possible de vivre sa vie depuis la perspective de la célébration et de la gratitude plutôt qu'en la rejetant. C'est votre choix.

\*\*\*

## REMARQUER À QUEL POINT LE MENTAL EST INDIGNE DE CONFIANCE

En dépit des faiblesses du mental égoïque, nous nous fions à lui. C'est un vieil ami fidèle. Mais si nous l'examinons de près, nous nous apercevons alors que le mental égoïque n'est pas vraiment un ami. Souvent, il nous effraye et il nous déprécie jusqu'à ce que nous nous sentions contraints de l'écouter. Il nous persuade que nous ne pouvons pas avoir confiance en la vie, que nous sommes stupides de le faire et que lui possède les réponses à la vie. Nous nous fions habituellement au mental égoïque sans examiner s'il est fiable ou pas. Si nous étudions le mental, nous découvrons à quel point il est indigne de confiance. Il nous pousse à faire des choix médiocres et à nous ressentir négativement, nous-mêmes, les autres et la vie. Et nous ne voyons pas que c'est notre propre mental qui fait cela ! La programmation de croire en notre mental égoïque est tellement puissante. Néanmoins, quand nous commençons à remettre en cause nos propres pensées, tout le château de cartes s'écroule. Comment se fait-il que nous ne l'avons pas vu plus tôt ? Effectivement ! La programmation est astucieuse. C'est le propre d'une programmation – nous ne sommes pas censés voir dans son jeu !

\*\*\*

## SUIVRE SON CŒUR

Ce que nous aimons et ce que nous voulons le plus profondément accomplir se manifeste dans l'instant sous la forme d'une impulsion, d'une inspiration ou d'une forte envie d'accomplir quelque chose.

Nous pouvons réfléchir à cette inspiration, à cette envie ou l'exprimer oralement, mais ce qui fait chanter notre cœur n'apparaît pas initialement sous la forme d'une pensée. Ce qu'il y a de plus significatif pour nous à accomplir apparaît sous la forme d'un sentiment de vouloir accomplir une chose et pas sous la forme de la pensée "je veux..." Voilà la différence. Suivre son cœur veut dire suivre ses sentiments. Cependant, ces sentiments ne sont pas les émotions issues de l'ego, mais les dynamismes plus profonds de l'Essence. Nous *sentons* qu'une chose est juste ou vraie et ce sentiment est une intuition et non une émotion. Suivre nos émotions peut nous attirer beaucoup d'ennuis, mais suivre ces sentiments intuitifs nous confère le bonheur et la satisfaction.

\*\*\*

## ARRÊTER DE S'EFFORCER D'ÊTRE HEUREUX

Lorsque nous sommes à même de voir les tentatives de l'ego pour ce qu'elles sont – un effort frénétique et égocentrique pour être quelqu'un de spécial, pour obtenir la sécurité, pour être admiré, etc. – nous commençons alors à laisser tomber la lutte. Ce n'est que l'ego qui requiert les choses que l'ego veut. L'ego veut ce qu'il veut pour lui et pas par amour ou pour un idéal supérieur. Ce que nous sommes réellement n'a pas besoin de quoi que ce soit, mais possède déjà tout ce dont il a besoin pour être heureux. Le fait de chercher à obtenir est en fait ce qui nous donne l'impression de manquer, comme si nous n'avions pas ce dont nous avons besoin pour être heureux. Nous cherchons à obtenir, car nous croyons que nous avons besoin de quelque chose pour être heureux, alors que nous n'avons jamais eu besoin de quoi que ce soit et alors que rien de ce qui se trouve à l'extérieur ne nous comblera jamais, de toute façon. L'ego nous emmène à la chasse au dahu. Il nous convainc que nous avons besoin d'être "quelqu'un" et que notre vie doit suivre un certain modèle pour être heureux, ce qui n'est le cas. Nous souffrons, non pas parce que nous n'avons pas ce que nous voulons, mais bien parce que nous croyons avoir besoin d'autre chose que ce que nous avons déjà pour être heureux.

\*\*\*

## LA VIE EST TOUJOURS BONNE

La vie est toujours bonne et nous expérimentons toujours ce dont nous avons besoin. Si la vie ne vous apparaît pas ainsi, c'est que vous écoutez les histoires chagrinantes ou négatives du mental concernant la vie. Ce type de souffrance est tout à fait superflu. Si nous lâchons notre mental égoïque pour entrer dans la simplicité de l'instant, nous découvrons la vérité de la vie. La vie peut être parfaitement vécue à partir de la Présence, à partir de l'instant présent, car la Présence est le réel et l'ego et ses pensées ne sont pas réels. La bonne nouvelle est que nous n'avons jamais eu besoin des pensées de l'ego pour vivre notre vie et par conséquent, être délivré de la souffrance est possible.

\*\*\*

## VOTRE EXPÉRIENCE EST LA BONNE EXPÉRIENCE !

L'ego est toujours à la recherche d'une meilleure expérience – la bonne expérience. La vérité, c'est que vous avez déjà la bonne expérience et que vous l'avez toujours eue ! Et si vous saviez réellement que c'est vrai ? Prenez un peu le temps de le digérer : l'expérience que vous vivez actuellement est précisément la bonne expérience. C'est l'expérience que vous *devriez* avoir. Cette vérité contredit l'insistance de l'ego pour qui le moment présent *devrait* être différent. Le moment présent ne devrait pas être différent !

\*\*\*

## LA VIE S'OCCUPE DE QUELQUE CHOSE DE BEAUCOUP PLUS PROFOND QUE SATISFAIRE LES DÉSIRES DE L'EGO

L'ego désire que la vie le serve, ce que la vie ne fait pas très bien, parce qu'elle sert un but plus élevé : l'évolution du Tout. Ainsi, il n'est guère étonnant que l'ego ne se fie pas à la vie pour qu'elle le serve, puisque celle-ci ne le sert pas ! Si nous nous attendons à ce que la vie soit comme elle est – c'est-à-dire imprévisible, changeante, stimulante et évolutive – alors, la vie est tout à fait fiable. L'Essence a conçu la vie pour qu'elle soit ainsi et n'a donc

aucun souci pour que la vie soit ainsi. L'ego ne se fie pas à la vie, tout simplement parce qu'il n'accepte pas que la vie ne s'occupe pas de satisfaire ses désirs et ses rêves, mais de quelque chose de beaucoup plus profond et merveilleux. La vie s'occupe de l'évolution et plus spécifiquement de nous faire évoluer vers l'amour, loin de la peur, et pour favoriser cette évolution, la vie est tout à fait fiable.

\*\*\*

## **TOMBER AMOUREUX DE L'INCONNU**

Nous avons toujours vécu dans l'inconnu, mais nous prétendons savoir, parce que le mental préfère cela à ne pas savoir. Nous ignorons ce qui va se passer demain et ce que nous ferons, mais nous prétendons savoir. Nous décidons de faire quelque chose, ce qui nous donne l'impression de savoir ce que nous ferons, mais nous ne savons tout de même pas avec certitude si nous agirons ainsi. Combien de fois avez-vous dit que vous alliez faire quelque chose avant de changer soudainement d'avis ? Au lieu d'avoir peur de ne pas savoir, il faut tomber amoureux de l'inconnu.

\*\*\*

## **ACCORDER SON ATTENTION À CE QU'ON EXPÉRIMENTE**

Pour aimer ce dont on fait l'expérience, tout ce qu'il faut, c'est notre attention. Lorsque nous accordons notre attention à quelque chose, l'amour s'écoule vers cela. Ainsi, si vous voulez aimer ce dont vous faites l'expérience plutôt que de lui résister, accordez-lui votre attention. C'est l'antidote à la résistance de l'ego. Si nous accordons notre attention à notre résistance, nous aimons résister. Alors la résistance est magnifiée et devient notre expérience. Puisque l'ego ne veut pas aimer, nous devons trouver en nous ce qui veut aimer la vie juste telle qu'elle est. Nous devons faire appel à cela pour contrer les plaintes et les résistances de l'ego à l'encontre de la vie. Nous faisons appel à l'Essence ou nous nous alignons sur l'Essence en accordant notre attention totale à l'instant présent.

\*\*\*

## **VOUS ÊTES BEAUCOUP PLUS VASTE QUE VOUS NE L'AVEZ JAMAIS IMAGINÉ**

Nous sommes beaucoup plus précieux que nous ne saurions l'imaginer. Nous ne sommes pas la voix mesquine de l'ego. Le vrai Soi est dissimulé par le faux moi. S'éveiller à la vérité requiert seulement d'accepter la possibilité que vous êtes beaucoup plus vaste que vous ne l'avez jamais imaginé. Imaginer qui nous sommes nous égare. Nous ne sommes aucune de nos images personnelles, mais nous sommes au-delà de toutes les images et de toutes les pensées. Nous sommes l'espace d'où émerge la pensée et l'espace entre les pensées. Ce silence entre les pensées est d'or, car à l'image de l'or, il est précieux, pur, éternel et vrai contrairement aux pensées qui sont fugitives et de peu de valeur. En tournant simplement votre attention vers le silence, vous le devenez. Tout se calme et Vous êtes là !

\*\*\*

## **NE PAS RESTER OTAGE DE LA PEUR**

La peur est ce qui garde identifié à l'ego, ce qui garde les gens otages de la souffrance inhérente à la condition humaine, mais il n'est pas nécessaire qu'il en soit ainsi. La peur est l'instrument de l'ego le plus puissant, mais la peur n'est qu'une pensée. Et quel est réellement le pouvoir d'une pensée ? Si vous ne croyez pas une pensée, elle n'a pas le moindre pouvoir. La peur n'est puissante que si vous la croyez et n'a pas d'autre possibilité d'affecter la réalité. L'attrape, c'est que la peur est si crédible. Une pensée craintive qui est toujours une pensée qui concerne l'avenir se pare d'émotions et ces émotions sont ressenties dans le corps, ce qui fait que la peur paraît très réelle et vous interprétez ce sentiment comme significatif : si vous ressentez si fort quelque chose, alors vous présumez que la pensée doit être lourde de sens. Vous pensez qu'il doit y avoir quelque chose de vrai par rapport à cette pensée craintive et donc vous la croyez et vous lui accordez le pouvoir d'affecter votre vie.



\*\*\*

## **CHOIR DANS LE SILENCE ENTRE LES PENSÉES**

En tournant votre attention vers l'espace que vous êtes ou vers le silence entre les pensées, vous choyez dans cet espace. Vous le devenez, même si ce n'est que pour une brève seconde. Plus vous prendrez conscience de cet espace et plus celui-ci vous deviendra familier et plus vous serez en mesure de voir la vérité qui le concerne — que c'est cela que vous êtes. Cet espace conscient silencieux qui accueille tout, c'est bien de lui dont vous et tout le reste émanent. La Conscience est ce que vous êtes.

\*\*\*

## **VOUS ÊTES RESPONSABLE DE LA FAÇON DONT VOUS INTERPRÉTEZ VOTRE EXPÉRIENCE**

Le moment présent ne devrait pas être différent ! Il a été co-créé par vous, l'Unité, et tout le reste qui existe dans la création. La vie est une danse miraculeuse avec non seulement vous, mais aussi tout ce qui vous a conduit jusqu'au moment présent. Vous faites partie d'un Tout plus vaste et vous évoluez dans cet ensemble, mais pas tout seul. Vous évoluez en fonction de tout le reste dans ce Tout et c'est la même chose pour tout le reste. Vous n'êtes pas responsable à l'égard de ce qui se produit à l'instant, vous êtes simplement responsable en ce qui concerne votre interprétation de celui-ci. Là résident votre pouvoir et votre choix.

\*\*\*

## **VOIR LA VÉRITÉ CONCERNANT LES DÉSIRES**

Les désirs ne provoquent pas la souffrance. Les désirs vont et viennent. Ils apparaissent dans l'esprit puis ils disparaissent. Si c'était tout, en l'occurrence, il n'y aurait pas de souffrance. Néanmoins, quelque chose d'autre se produit : à savoir, l'attachement. L'attachement se produit en résultat d'une histoire que vous vous racontez concernant un désir : "Je serai heureux,

si...” Le désir est un dynamisme, une impulsion qui va et vient. L’attachement alimente cette impulsion, entretient le feu et le fait brûler : “Je veux ceci, parce que...” Ainsi commence l’histoire. L’histoire générale, c’est que satisfaire vos désirs vous rendra heureux et ne pas le faire vous rendra malheureux.

\*\*\*

## **QUE VOUS L’AIMIEZ OU QUE VOUS LE DÉTESTIEZ, VOUS N’AVEZ TOUJOURS QUE CET INSTANT**

Tout se ramène toujours à maintenant, à cet instant. Il s’agit de l’expérience que vous avez maintenant. L’instant présent, c’est la vie – ce qui est réel. Et cet instant est juste ce qu’il est. Vous pouvez accumuler toutes les pensées, tous les sentiments, toutes les imaginations que vous voulez dans cet instant, il ne sera toujours que lui. Et qu’importe que vous ayez beaucoup ou peu d’argent, que vous soyez jeune ou vieux, que vous ayez du talent ou pas, que vous ayez réussi ou pas, vous n’avez toujours que cet instant. Aucun milliardaire n’a plus ou moins que cet instant. On essaye de parer cet instant d’idées, mais celui-ci se ramène toujours simplement à ce simple instant. Que vous l’aimiez ou que vous le détestiez, vous n’avez toujours que cet instant.

\*\*\*

## **SE FIER À L’ESSENCE OU SE FIER À L’EGO**

Nous avons deux possibilités : nous fier à l’ego ou nous fier à l’Essence ; nous ne pouvons nous fier à rien d’autre, ici. À tout moment, nous nous fions soit à l’ego, soit à l’Essence. La plupart des gens se fient au mental égoïque, pas à l’Essence. Mais, même eux répondent parfois à l’Essence. Tout ce à quoi nous donnons notre attention est ce que nous aimons et ce à quoi nous nous fions et pour la majorité des gens, il s’agit du mental égoïque. Ce qui rend si difficile de se fier à la vie, c’est que l’ego ne se fie pas à la vie et ainsi, si nous nous fions à l’ego, nous ne nous fierons pas à la vie.

\*\*\*

## REMARQUER LA VITALITÉ

En nous situant dans notre corps et dans nos sens et non dans notre tête ou dans notre mental, nous faisons l'expérience d'un sentiment de vitalité ressenti comme une vibration énergétique subtile ou un picotement et le sentiment d'être vivant, éclairé, conscient. C'est ainsi que le corps/mental expérimente qui nous sommes réellement. Cette vitalité est le sentiment ressenti de qui nous sommes vraiment, ce dont nous faisons l'expérience, quand nous sommes dans le présent. Quand nous nous alignons sur ce que nous sommes réellement et quand nous ne nous identifions pas à l'ego, nous ressentons cette vitalité, ce Soi, cette Présence, énergétiquement, et ceci est très agréable. Le fait qu'on puisse ressentir énergétiquement ce qu'on est réellement, l'Essence, est très commode, car ceci permet de détecter plus facilement si oui ou non, nous sommes alignés sur l'Essence. Le sentiment de vitalité peut également nous aider à nous réaligner sur l'Essence, quand nous nous identifions à l'ego. Si vous vous apercevez que vous êtes contracté et souffrant, vous pouvez toujours rechercher le sentiment de vitalité qui est toujours présent et vous concentrer sur lui.

\*\*\*

## FAIRE CE QUI VOUS REND HEUREUX

En accomplissant le but de votre vie, vous le savez en raison de ce que vous éprouvez : vous vous sentez heureux. La vie est bonne et vous vous sentez bien par rapport à vous-même. Ce que les autres peuvent éprouver à l'égard de ce que vous faites n'a aucune importance, puisque vous, vous avez de bonnes sensations à ce sujet. Il y a une sûreté, une certitude par rapport à votre ligne directrice et une confiance et un engagement qui vont de pair, ce qui tend à susciter le respect et le soutien des autres.

\*\*\*

## À QUOI DONNEZ-VOUS VOTRE ATTENTION ?

Donner son attention est une forme d'amour fondamentale, un moyen par lequel l'amour peut s'exprimer très simplement dans le monde. Ce à quoi vous donnez votre attention est ce que vous aimez. Si vous donnez votre attention au mental égoïque, vous l'aimez et vous vous unissez à lui. Si vous donnez votre attention aux autres, vous les aimez et vous vous unissez à eux. Vous demander à quoi vous donnez votre attention peut être une excellente pratique spirituelle, et elle vous aidera à vous défaire de l'habitude de vous identifier au mental égoïque.

\*\*\*

## LE STRESS EST UN SIGNE QUE VOUS CROYEZ VOTRE MENTAL

Le stress vous signale qu'il est nécessaire de vous arrêter un moment et d'examiner ce que vous vous dites à vous-même. Il est produit par une pensée négative à propos de ce que nous sommes en train de faire ou d'autre chose, comme le passé ou l'avenir, par un jugement ou par un "il faudrait que...". Ne pas être présent à ce que nous faisons, mais nous identifier à nos pensées qui concernent ce que nous faisons ou autre chose provoque du stress, parce que la majorité des pensées qui sont générées par l'ego sont négatives. La négativité cause la contraction de notre corps et de notre énergie que nous appelons tension.

\*\*\*

## CHOISIR L'ESSENCE PLUTÔT QUE L'EGO

Choisir l'Essence est juste une question de tourner votre attention vers les qualités de l'Essence – l'amour, la paix, la joie, l'acceptation, la gratitude et le contentement – plutôt que vers l'ego (le "je"), ses pensées, ses désirs, ses fantasmes, ses convictions, ses opinions et les sentiments qu'ils génèrent.

\*\*\*

## QU'EST-CE QUI EST CONSCIENT DES PENSÉES ?

Si vous vous identifiez au mental égoïque, vous croyez être ce que vous pensez être : votre image personnelle et les étiquettes que vous vous collez. Mais êtes-vous cela ? Si c'est cela que vous êtes, alors qui peut réfléchir à la question ? Qui a conscience des idées qui composent votre image personnelle ? Qui a conscience de l'allée et venue des pensées ? L'idée d'un moi peut sembler résider dans le corps ou dans le mental ou les deux, mais qui a conscience du corps et du mental ? Ce pourrait-il être qui vous êtes, et que le corps et le mental opèrent simplement au sein de cette Conscience ? Dans ce cas, vous limiteriez-vous juste au corps et au mental ou pourriez-vous être en fait tout ce dont vous êtes conscient maintenant ? Tout cela pourrait-il être vous ? Et si c'était vrai ? Qu'est-ce que cela voudrait dire ? La vie serait vécue à partir d'un plan très différent. Ces questions peuvent vous réveiller hors de l'état égoïque de la conscience.

\*\*\*

## QUI ÊTES-VOUS ?

Vous pouvez être la personne la plus riche ou la plus pauvre de l'univers, mais sans l'histoire "je suis la personne la plus riche ou la plus pauvre de l'univers", qui êtes-vous ? En cet instant, sans toutes vos histoires et toutes vos images personnelles, qui êtes-vous ou qu'êtes-vous ? Vous êtes simplement ce qui fait l'expérience de l'instant présent et le miracle, c'est que c'est la même chose pour chaque individu. Ce que vous êtes est ce que chacun d'autre est également. Nos idées et nos images personnelles constituent une fausse identité, un habillage que nous portons, que nous présentons sur le moment et qui colorent notre expérience de celui-ci. Avec la suppression des pensées, tout ce qui nous reste, c'est la vie qui se vit maintenant et c'est tout ce qui s'est jamais passé.

\*\*\*

## ET SI VOUS CROYIEZ LE CŒUR AUTANT QUE VOUS CROYEZ L'EGO ?

Faire confiance au Cœur peut paraître difficile, mais une fois que vous constatez à quel point ce en quoi vous avez placé votre confiance est en fait peu fiable, faire confiance au Cœur devient plus facile. Le fait d'avoir suivi votre Cœur vous a-t-il jamais déçu ? Chacun, chacune a connu des expériences où il ou elle a suivi son Cœur. Que s'est-il passé, quand vous l'avez fait ? Certes, ce fut probablement flippant (et excitant), et cela ne signifia sans doute pas que tout s'est passé sans heurt et exactement comme le voulait l'ego. (Est-ce jamais le cas, d'ailleurs ?) Mais ce que nous découvrons, quand nous suivons notre Cœur, c'est que les défis auxquels nous sommes confrontés sont riches et que les ressources dont nous avons besoin pour gérer ceux-ci se présentent. En outre, le fait de suivre les désirs et les plans de l'ego ne garantit absolument pas que l'ego obtiendra ce qu'il veut. Ce n'est que votre *croyance* que le fait de suivre les manigances de l'ego vous vaudra d'obtenir ce que vous voulez qui rend plus facile de faire confiance à l'ego. Qu'en serait-il, si vous croyiez en votre Cœur autant que vous croyez en l'ego ?

\*\*\*

## RENONCER AU DRAME

Une partie de nous ne veut pas faire l'expérience de la vie, purement et simplement – l'ego. Il n'existerait pas sans tout le drame mental qu'il fabrique. Il existe et il prospère en fonction de réminiscences du passé et de projections sur l'avenir. Il rumine toujours son histoire personnelle : “Comment cela marche-t-il pour moi ?”, “Comment vais-je faire ?”, “Comment procéder pour que les choses se conforment à ma manière de voir ?” Les jugements et les plans, voilà ce qui nourrit l'ego, ce qui le fait envahir votre conscience en bloquant d'autres aspects de la réalité. Si nous vivons dans l'état de conscience de l'ego, la vie concerne son histoire, comment elle se déroule et tous les tracassés, inquiétudes, préoccupations et problèmes que cela implique. C'est le drame permanent dans lequel est pris l'ego. Mais, il y a une autre vie qui se vit en dessous, en-deçà ou au-delà et c'est la réalité.

\*\*\*

## LAISSER CHAQUE CHOSE ÊTRE COMME ELLE EST

Nous pensons devoir aimer quelque chose pour l'accepter, mais accepter une chose veut juste dire la laisser être comme elle est. C'est notre rejet de ce qui survient qui nous fait souffrir. L'ego résiste aux pertes, aux difficultés de toutes ses forces, car l'ego craint les défis. L'appréhension de l'ego transforme une expérience qui représente un défi en une chose difficile à supporter. L'appréhension nous sort de l'instant présent et nous ramène au monde de l'ego où les rêves deviennent rapidement des cauchemars. La vérité, c'est que même dans les moments les plus compliqués, l'amour, la paix, la joie, l'acceptation et l'émoi qui concerne la vie sont là, au moins de manière subtile. Ces sentiments positifs coexistent avec la douleur, la peine, la colère et la peur que génère l'ego. Durant les moments difficiles, nous sommes mis au défi de découvrir ces sentiments positifs, plutôt que de suivre l'ego dans son monde.

\*\*\*

## PERSONNE EN PARTICULIER ET TOUT LE MONDE À LA FOIS

Quand nous lâchons notre mental pour entrer dans l'instant présent et dans notre Cœur, nous expérimentons qui nous sommes réellement, mais pas sous la forme d'une image. Lorsque nous nous situons dans notre Cœur (l'Essence), les images et les idées retombent et ce qui reste, c'est juste une expérience de l'Être ou de n'être personne en particulier : ni masculin, ni féminin, ni jeune, ni vieux, ni beau, ni moche, ni malin, ni stupide, ni quoi que ce soit que nous pouvons nommer. L'expérience de notre véritable nature, c'est une expérience de vacuité. Notre véritable nature est vide de toute définition et néanmoins, elle est entière et complète et il ne lui manque rien. Cette expérience de n'être personne ni rien du tout est aussi une expérience d'être tout et tous, puisque cette vacuité est sans limite et c'est ainsi qu'elle inclut tout : rien n'est laissé en dehors. Il n'y a ni moi ni vous, simplement l'espace et l'Être. Cet espace infini est ce que nous sommes.

\*\*\*

## VOUS ÊTES LE CONTEMPLATEUR<sup>2</sup>

En nous expérimentant en train de regarder via nos yeux, nous expérimentons le corps autrement que si nous imaginons notre corps ou si nous le voyons dans un miroir. Arrêtez-vous un instant et observez simplement le miracle qu'est votre corps sans commentaire ni pensée à son sujet. Qu'expérimentez-vous ? Vous expérimenterez sans doute le corps comme quelque chose qui est distinct de vous-même, que vous observez avec étonnement. À qui appartient cette main ? À qui appartient cette jambe ? Le corps semble être plus le véhicule de qui vous êtes que qui vous êtes. Et c'est bien le cas. Le corps est le véhicule de qui nous sommes réellement. Le mental prétend que ce véhicule est qui nous sommes, mais le corps n'est que le véhicule temporaire de la Conscience qui contemple par l'entremise de nos yeux.

\*\*\*

## FAIRE CE QU'AIME L'ESSENCE

S'il y a bien une activité que nous pratiquons excessivement au détriment de l'Essence, c'est penser. Qu'en serait-il si certaines activités qu'apprécie l'Essence – créer, danser, chanter, se balader dans la nature, explorer, juste être et méditer – remplaçaient un peu ce penser ? Cela changerait spectaculairement votre monde, car vous vivriez plus dans l'Essence et moins dans l'ego et quelle vie différente ce serait ! Serait-il si ardu de faire plus ce qu'aime l'Essence ? Que perdriez-vous réellement à la place de la joie ? Qu'est-ce qui compte réellement pour vous ?

\*\*\*

---

<sup>2</sup> C'est-à-dire la Conscience Témoin



## NE PAS TIRER LE PASSÉ DANS LE PRÉSENT

Rien ne peut changer le passé, y compris la pensée. Mais ressasser des pensées qui concernent le passé altère notre expérience de l'instant présent. En tirant le passé dans le présent, ce qui appartient à l'instant présent est relégué au second plan, négligé. Tout ce que nous voyons alors est le passé ou plus justement, notre histoire à son propos et tout ce que nous pourrions jamais ravoïr du passé, c'est notre histoire à son propos et cette histoire est fortement insatisfaisante. Nos histoires du passé ne nourrissent pas notre âme comme l'instant présent. Pire, ces histoires sont généralement de tristes réminiscences qui nous maintiennent prisonniers de sentiments négatifs et ces sentiments deviennent notre expérience actuelle de la vie.

\*\*\*

## REMARQUER QUE VOUS ÊTES CONSCIENT

Prendre conscience de nous-mêmes en tant que Conscience est aussi simple que remarquer que nous sommes conscients. La Conscience est si évidente qu'elle est considérée comme allant de soi et négligée, mais si nous tournons notre attention vers ce qui est conscient, nous obtenons un aperçu du mystère que nous sommes réellement. Qu'est-ce qui semble observer par l'entremise de vos yeux et capter le monde ? Ce qui observe, ce ne sont pas vos yeux ; nos yeux sont les instruments de la Conscience, mais la Conscience ne se situe pas dans notre tête ni dans notre corps, même si cela semble être le cas. C'est davantage comme si la Conscience "passait" via le corps-mental.

\*\*\*

## VOUS ÊTES CE QUI EST CONSCIENT DE LA VIE

La Conscience est, toujours. Il n'y a jamais de moment où nous ne sommes pas conscients. Même lorsque nous dormons et lorsque nous rêvons, nous sommes conscients d'avoir dormi et rêvé. La Conscience est l'unique constante dans la vie. Elle est même

constante après cette vie, puisque la Conscience perdure même après la mort du corps, même si après la mort, la Conscience n'est plus connectée au corps. Nous sommes ce qui est conscient de la vie et de tout ce qui va et vient. En tournant notre attention vers cette Conscience plutôt que sur les allées et venues de la vie, nous nous sentons en paix avec tout ce qui va et vient.

\*\*\*

## **CESSER DE RÉAGIR AUX PENSÉES**

Le plus gros défi pour s'aligner sur l'Essence et sur le courant, c'est l'identification aux pensées. Penser n'est en fait pas réellement le problème, mais plutôt notre rapport avec la pensée, que nous nous identifions avec et que nous la croyions ou non. Des pensées s'élèveront toujours dans notre esprit et elles ne constituent pas toutes un problème, certaines sont inspirées par l'Essence. Mais la majorité sont le fruit de notre programmation qui maintient le sentiment du "je" et l'état de conscience égoïque. La plupart de ces pensées sont superflues, elles ne font qu'interférer avec le bonheur. Être conscient des pensées est l'antidote à l'identification. Nous ne devons pas cesser de penser ni éliminer nos pensées négatives pour être heureux et nous aligner sur l'Essence, nous devons seulement cesser de réagir par rapport à celles-ci.

\*\*\*

## **REMARQUER CE QUI EST VITAL**

Qu'est-ce qui donne la vie au corps ? C'est cela que vous êtes ! Vous êtes ce qui apporte la vie au corps, ce qui la soutient via la respiration et l'animation de chacun des systèmes. Ce que nous sommes, c'est la Conscience qui permet au corps d'être vivant et conscient. Plus nous prêterons attention à cette Conscience et plus l'expérience de l'énergie qui accompagne la Conscience deviendra forte. Cette expérience énergétique est une expérience de vitalité. Ainsi, même si ce que nous sommes réellement n'est pas physique, on peut le ressentir physiquement en tant qu'énergie vibratoire, en tant que sentiment de vitalité. Ce sentiment énergétique de vitalité

est ce qu'il y a de plus proche pour expérimenter qui nous sommes réellement, physiquement. Le fait de devenir plus conscient de cette vibration subtile, de cette vitalité, aide à nous aligner sur notre vraie nature.

\*\*\*

## **VOIR LA VÉRITÉ CONCERNANT LES FANTASMES**

Entretenir des fantasmes est en réalité plus douloureux qu'agréable, puisque le plaisir ne dure que fugacement, tandis que la douleur de ne pas posséder ce que nous voulons peut interférer avec l'expérience et l'appréciation de ce que l'on a dans l'instant. Il est effectivement malheureux de manquer le moment présent en raison d'un fantasme, particulièrement si ce fantasme l'envahit avec la douleur de l'incomplétude, de la frustration, du souci, de la crainte, de la colère et du chagrin. Voilà les vrais fruits que produit l'alimentation des fantasmes. Non seulement les fantasmes nous font sortir de l'instant présent qui en réalité est rempli de tout ce dont nous avons besoin et de tout ce que nous recherchons pour être heureux, mais ils entretiennent également une réalité relative erronée qui génère des pensées et des émotions pénibles. Entretenir des fantasmes peut paraître agréable, amusant et anodin, mais ces plaisirs et ces amusements éphémères se font en réalité payer très cher.

\*\*\*

## **ALLER VERS LA JOIE, LA PAIX ET L'AMOUR**

L'Essence ne produit aucune émotion, mais on expérimente l'Essence comme sentiment de joie, d'allégresse, de paix, de satisfaction, d'acceptation, d'amour, de patience, de sagesse et de compassion. L'Essence nous dirige comme elle l'entend à l'aide de ces sentiments et nous éloigne de ce qui est incompatible avec notre projet de vie avec un sentiment négatif ou de malaise. L'orientation de l'Essence se présente rarement sous forme de paroles dans l'esprit, mais si c'est le cas, ces mots sonnent vrai et

nous nous sentons joviaux et joyeux, à l'inverse de ce que la plupart de nos pensées nous font éprouver.

\*\*\*

## **NE PAS PERMETTRE AUX PENSÉES NI AUX ÉMOTIONS DE COLORER L'INSTANT PRÉSENT**

Les pensées fabriquent une réalité alternative, une intrigue secondaire dans l'instant présent et on s'égaré dans cette intrigue secondaire imaginaire sans remarquer ce qui concerne l'instant présent. Si on introduit une telle réalité alternative dans l'instant présent, elle en altère l'expérience. Elle la colore. On n'expérimente plus alors l'instant présent purement, mais via la lentille du mental égoïque qui produit pensées et émotions. Les pensées et les émotions vont et viennent dans l'instant, mais contrairement à d'autres choses qui vont et viennent dans l'instant, comme des perceptions et des sons, si on s'identifie aux pensées et aux émotions, elles altèrent l'expérience de l'instant. Si on ne s'identifie pas aux pensées et aux émotions, on éprouve la paix et le contentement de l'instant présent, mais si on s'identifie aux pensées et aux émotions, on éprouve de l'inquiétude, de l'agitation, de l'insatisfaction et peut-être encore d'autres émotions négatives.

\*\*\*

## **CHERCHER EN DEHORS DU MENTAL LE VRAI BONHEUR ET LA VRAIE GUIDANCE**

En étant dans l'instant présent sans accorder toute son attention à ses pensées, comme on le fait habituellement, on se rend compte qu'il y a beaucoup de choses dans l'instant présent en dehors des pensées. L'ego les ignore, les considère comme sans importance et inintéressantes. Si on prête attention à l'ego, on n'aura aucune chance de découvrir ces choses par soi-même. C'est quand on finit par se désillusionner par rapport aux plaintes, aux jugements, à la piètre orientation et version de la réalité du mental égoïque qu'on commence à chercher en dehors du mental le vrai bonheur et une plus sage orientation.

\*\*\*

## **FAIRE DE L'ÉCOUTE UNE PRATIQUE SPIRITUELLE**

On peut faire de l'écoute une pratique spirituelle en écoutant simplement sans penser. On ne peut pas écouter et penser simultanément et donc, si on se surprend en train de penser, on reprend simplement l'écoute. Les jugements, les opinions, les histoires, les étiquettes ou les concepts qui apparaissent durant votre écoute ne sont que le mental qui s'interpose. On en prend conscience, puis on revient à l'écoute. Revenez toujours à l'écoute et voyez comment elle transforme votre vie.

\*\*\*

## **PRENDRE CONSCIENCE DE CE QUI EST CONSCIENT**

Le processus de l'éveil spirituel ou la réalisation de votre Soi réel est un processus de prise de conscience de vous-même en tant que Conscience. Le cours de l'évolution spirituelle est la désidentification progressive par rapport au faux moi ou à l'ego et tout ce qu'il engendre – pensées, croyances, opinions, jugements, désirs, émotions, souvenirs, espoirs et fantasmes – et la réunification avec le Soi spirituel ou l'Essence que vous êtes réellement et qui est libre de toute construction mentale.

\*\*\*

## **ACCOMPLIR CETTE MÉDITATION SIMPLE TOUTE LA JOURNÉE**

La méditation est aussi simple qu'être attentif et conscient de ce qui touche vos sens, des pensées et des émotions qui s'élèvent, des intuitions et des inspirations qui surviennent, des motivations et des élans qui se manifestent, des sensations énergétiques ressenties, sans s'impliquer dans des commentaires mentaux à ce sujet. Remarquez non seulement ce qui touche les sens, mais également l'impact que cela a sur vous subtilement ou pas si subtilement. L'objectif de la méditation est d'expérimenter votre vraie nature ou

l'Essence et l'Essence est cette Présence consciente que vous imitez, quand vous vous asseyez pour méditer. En imitant la Conscience en prenant conscience de tout ce que vous expérimentez sur le moment sans vous identifier avec cela, vous devenez cette Conscience, celle-ci vous échoit. Le fait d'observer, sans nous impliquer dans aucun commentaire mental ni pensées au sujet de ce que nous observons nous aligne sur l'Essence.

\*\*\*

## RENTREZ CHEZ SOI EN ÉTANT, SIMPLEMENT

Nous recherchons le sentiment d'être chez nous dans un foyer physique, une famille ou une personne que nous aimons. Mais à moins que nous ne l'expérimentions dans les moments paisibles de notre vie, aucun foyer, aucune famille, ni aucune personne ou n'importe quoi d'autre ne comblera jamais notre nostalgie. Nous ne retrouverons jamais le sentiment d'être chez nous en agissant, en allant quelque part, en possédant des objets ou en pensant, mais en nous arrêtant, en *étant*, simplement suffisamment longtemps pour nous permettre de ressentir que nous sommes chez nous. Notre nostalgie peut le susciter. Reconnaissez votre foyer, estimez-le et désirez-le et vous l'obtiendrez. L'acquisition la plus précieuse est ici et maintenant dans la quiétude en *étant*, tout simplement.

\*\*\*

## NE PAS PERMETTRE À L'INSATISFACTION DE GÂCHER CETTE PERFECTION

L'ego tente toujours d'améliorer le moment présent, mais à la place, il le gâche avec son insatisfaction. Il vous serine que le moment présent serait mieux si par exemple, "j'étais plus riche, plus jolie, plus mince, si j'avais davantage de succès, si j'étais en couple, ou non, etc. C'est un mensonge ! Aucune de ces choses n'altère votre expérience de l'instant présent, à moins que vous ne croyiez un tel mensonge. Si vous le croyez, vous ne profiterez pas de l'instant présent. Vous ne vous permettrez pas réellement de l'expérimenter

totale<sup>ment</sup>. Mais si vous ne le croyez pas, vous découvrirez que vous avez déjà tout ce dont vous avez besoin pour être heureux.

\*\*\*

## NE PAS MÉPRENDRE LE MENTAL ÉGOÏQUE POUR UN AMI

La vérité, c'est que le mental égoïque n'a rien de précieux pour nous, ce n'est même pas un "ami" ou un "compagnon". Si nous continuons d'entretenir des conversations amicales avec lui dans notre tête, alors nous continuerons à vivre dans notre tête plutôt que dans l'instant où l'on reçoit les communications de l'Essence. Bavarder avec le mental égoïque peut sembler inoffensif, mais cela consolide l'ego et cela nous aliène par rapport à la vie et à l'Essence qui requiert notre coopération pour déployer la vie conformément à son plan et ses intentions. Bavarder avec le mental passe le temps, comme bavarder avec un ami, mais nous engager de cette manière avec le mental ne nous apportera pas la plénitude et ne nous conduira pas au bonheur. Cet ami n'est pas sage et converser avec est un pur gaspillage de temps et d'énergie. Quand nous nous en rendons réellement compte, nous pouvons commencer à vivre à partir d'un espace plus riche et plus profond, un lieu où la joie, le contentement et la paix sont possibles.

\*\*\*

## LAISSER LES PENSÉES DU PASSÉ

Nous détacher semble parfois si difficile, mais peu importe ce que nous essayons de lâcher, car c'est déjà parti. C'est du passé, la vie a évolué et elle nous apporte autre chose. Tout ce qu'il reste jamais réellement à lâcher sont nos pensées concernant le passé. Nous détacher se fait naturellement en étant simplement ici, maintenant dans l'instant. Maintenant est libre du passé, à moins que nous n'introduisons le passé dans le présent via la pensée. La pensée est la seule chose qui peut troubler la paix et le contentement de l'instant présent. Même un événement choquant n'est ici que brièvement, et puis s'en va. La seule manière pour un terrible événement de perdurer, c'est de continuer à y penser.

\*\*\*

## NE PAS CROIRE SES PENSÉES NÉGATIVES

Vos convictions négatives sont puissantes, si vous les croyez. Mais sinon, elles n'ont aucun pouvoir. Car une idée peut-elle affecter le monde ? Seulement quand on la croit et quand on la met en œuvre. La conviction en soi, qui n'est qu'une simple idée n'a aucun pouvoir propre. Tout le monde a des convictions et des pensées négatives. Mais si on ne les croit pas, elles finissent ici et disparaissent rapidement. Elles peuvent réapparaître, mais si on les ignore, elles ne vous affectent pas ni n'importe quoi d'autre. Vous n'avez aucun pouvoir de décider quelles pensées surgissent dans votre esprit, mais vous avez la faculté de choisir de les croire et d'y réagir ou pas.

\*\*\*

## RÉSISTER À LA SOLUTION DE FACILITÉ DE L'EGO

Il n'est guère étonnant que nous éprouvions de la résistance en écoutant le mental égoïque. Non seulement est-ce la nature de l'ego de résister, mais ce qu'il dit s'oppose également souvent à l'Essence. Dans ce cas, résister est une bonne chose, si vous résistez à l'ego. Résistez à tout prix à l'hostilité, aux jugements, à la haine, à l'égoïsme, aux fausses convictions et à la voie de la moindre résistance. Choisir de résister à l'égoïsme et aux tactiques d'intimidation de l'ego vous alignera sur l'Essence.

\*\*\*

## NE PAS TRANSFORMER LES DIFFÉRENCES EN PROBLÈMES

Même si les différences aboutissent fréquemment à des conflits et à l'absence d'harmonie dans les relations, ceci n'est pas obligatoire. Alors, qu'en est-il si votre esprit n'apprécie guère une chose ? Vous n'êtes pas votre mental et si vous le savez, alors ce que dit votre mental ne constitue pas un problème. Ce n'est que si vous vous identifiez au mental ("Voilà ce que je pense et donc, c'est vrai !") que les différences deviennent problématiques, car alors, nous croyons



ce qui viendra ensuite : les assertions du mental quant à ce qui doit être fait par rapport à ces différences. C'est ici que les différences deviennent problématiques : nous croyons aux solutions du mental pour régler le "problème" des différences.

\*\*\*

## DÉSIRER CE QUI EST ICI ET MAINTENANT

Nous convoitons ce que nous n'avons pas, puisque nous croyons que ce que nous n'avons pas nous apportera enfin la paix et le bonheur. Nous ne saisissons pas que le manque de paix et de bonheur que nous ressentons résulte en fait du *désir* de ce que nous n'avons pas. Le *désir* est la cause de notre malheur, pas le fait que le désir n'est pas comblé. Si on examine le désir de plus près, la vérité devient évidente. Le désir est douloureux. Nous souffrons, parce que nous croyons qu'une chose qui est nécessaire à notre bonheur nous fait défaut. C'est une histoire triste (et fausse !), mais c'est fondamentalement l'histoire de tout un chacun. C'est ce qu'éprouve tout un chacun, car le mental est programmé pour être malheureux, quoi qu'il arrive. L'ego refuse d'être heureux, car s'il ne trouvait pas des raisons d'être malheureux, il serait sans emploi, étant donné que le business de l'ego est la création et la résolution des problèmes.

\*\*\*

## RENONCER À SES HISTOIRES

Si vous êtes présent au cours des choses, vous faites l'expérience de tout ce dont vous faites l'expérience sans vous raconter une histoire à ce sujet. Des pensées peuvent survenir, mais vous les reconnaissez comme telles, comme une tentative de la part de l'ego de définir l'instant, parce que c'est ce qu'il tente de faire. D'un autre côté, vous restez simplement dans l'expérience du moment qui se transforme perpétuellement en autre chose. Si vous êtes présent au cours des choses, vous vous connaissez vous-même comme ce qui est conscient des pensées et non pas comme quelqu'un qui les pense.

\*\*\*

## ACQUIESCER À LA TOTALITÉ

En quittant le mental égoïque pour entrer dans l'Essence, nous éprouvons la joie de l'Essence dans ce mystère. C'est une joie constante, peu importe l'expérience que connaît l'Essence. Elle ne rejette aucune expérience et dit oui à la totalité. Toute expérience est la bienvenue, possède de la valeur pour l'Essence. Elle existe pour expérimenter et toute expérience convient !

\*\*\*

## L'INSATISFACTION N'EST PROVOQUÉE QUE PAR LES PENSÉES

Chaque fois que nous nous identifions aux pensées – n'importe quelle pensée – nous perdons le contact avec la paix et le contentement de l'instant présent. Souvent, nous pensons que c'est ce qui arrive qui nous rend malheureux, mais c'est bien ce que nous introduisons dans l'instant paisible via la pensée qui nous rend malheureux. Une fois que vous réalisez ce qu'il advient d'introduire des pensées dans l'instant présent, vous pouvez choisir de ne pas accorder d'attention aux pensées. Remarquez combien vous vous détendez tout de suite, quand vous accordez votre attention à ce qui est présent ici et maintenant plutôt qu'à vos pensées et à vos émotions.

\*\*\*

## QUE CROYEZ-VOUS QU'IL VOUS MANQUE, MAINTENANT ?

Que croyez-vous qu'il vous manque, maintenant ? Prenez le temps de répondre à cette question, car ceci est l'origine de toute souffrance que vous pouvez éprouver. Qu'en serait-il, si vous ne croyiez pas avoir besoin de cela pour être heureux ou pour vous sentir en sécurité ? Sans cette conviction, vous choiriez dans l'Essence qui expérimente la vie comme une bénédiction et comme étant digne de confiance. La vie nous fournit ce dont nous avons besoin, même si ce qu'elle nous apporte n'est peut-être pas toujours

ce que veut l'ego. Fournir à chacun tout ce que son ego désire serait impossible. A quoi ressemblerait un tel monde ? L'Intelligence que nous sommes apporte à chacun de nous ce qui lui est nécessaire pour que le Tout puisse évoluer et grandir.

\*\*\*

## **L'EGO FAIT TOUT DE TRAVERS !**

La vie elle-même est bienveillante, mais l'ego rend la vie menaçante, sombre au mieux. Soit il esquivera les difficultés et les problèmes qu'il perçoit, soit il tentera de susciter de l'excitation, de vives émotions, quelque chose de spécial. Il ignore comment jouer le jeu de la vie simplement et opte pour le trouble et le drame. Mais l'emphase n'est pas le bonheur et la simplicité et la paix ne sont pas synonymes d'ennui. L'ego fera tout de travers : il s'acharne à fabriquer une vie heureuse et tout ce qu'il entreprend nous éloigne du bonheur.

\*\*\*

## **VOS PENSÉES NE VOUS APPARTIENNENT PAS**

Pour nous libérer du mental égoïque, tout ce que nous devons faire, c'est constater l'impact que nos pensées ont sur notre expérience de la vie. L'expérience que vous êtes en train de vivre vous crispe-t-elle et fait-elle en sorte que vous vous sentiez mal ou sont-ce des pensées concernant cette expérience qui provoquent cette crispation ? La différence est importante. Quand nous constatons que c'est seulement nos pensées qui font que nous nous crispions et qui provoquent de la tension, nous pouvons nous en libérer. La seule chose qui nous attache aux pensées ou qui nous maintient sous leur coupe, c'est croire que nos pensées nous appartiennent, qu'elles ont par conséquent de la valeur et qu'elles sont indispensables. Il ne s'agit pas de "vos" pensées et elles n'ont aucune valeur et ne sont pas indispensables. Quand nous finissons par nous en rendre compte, c'est une révélation tellement évidente !

\*\*\*

## CHOISIR SON EXPÉRIENCE DE L'INSTANT PRÉSENT

Il y a deux expériences qui sont possibles à chaque instant : l'instant, tel qu'il est expérimenté par l'Essence et l'instant, tel qu'il est expérimenté par l'ego. Celle de l'ego est la lutte, le conflit, l'effort, l'insatisfaction, l'agitation et l'inquiétude. Celle de l'Essence est la liberté, le bonheur, la paix, l'acceptation, le contentement et la joie. L'une ou l'autre expérience est possible à chaque instant selon que nous nous identifions à l'ego ou à l'Essence.

\*\*\*

## LE SEUL PROBLÈME EST QUE L'EGO N'AIME PAS QUELQUE CHOSE

L'ego est ce qui qualifie tout ce qu'il n'aime pas ou ne désire pas comme un problème alors qu'en fait, le seul problème, c'est que l'ego n'aime ou ne désire pas quelque chose. L'Essence n'a aucun problème avec tout ce qui arrive, n'ayant ni jugement, ni opinion, ni désir ni histoire à ce propos. Les jugements, opinions, désirs et histoires sont la tournure que l'ego confère à l'expérience qui fait que l'ego résiste à la vie et souffre, par conséquent. Pour l'Essence, toute expérience a de la valeur et est appréciée, car pour l'Essence, l'expérience est l'objectif de la vie.

\*\*\*

## L'INUTILITÉ DES PENSÉES

Combien de pensées que vous entretenez en ce moment ou à n'importe quel autre moment contribuent vraiment à ce que vous faites et à ce que vous expérimentez ? Si vous examinez ceci, vous découvrirez que la majorité de ces pensées n'apportent aucune contribution à votre vie et qu'elles sont inutiles pour votre fonctionnement. Essayez de trouver un exemple où la pensée est indispensable. Les pensées nécessaires sont rares. N'est-ce pas cocasse à quel point nous pensons que penser est important et

nécessaire ? Cela fait partie de la grande illusion. Nous croyons qu'il est nécessaire de penser pour que la vie se passe et évolue facilement, mais si nous entreprenons d'examiner la contribution de nos pensées à chaque instant – à l'égard de notre expérience et de ce que nous faisons – nous nous rendons compte que les pensées sont non seulement inutiles, mais qu'elles encombrent aussi le moment présent de confusion, de négativité et de stress et que par conséquent, elles interfèrent avec notre expérience et ce que nous faisons – et avec notre bonheur.

\*\*\*

## **ON NE PEUT ACCOMPLIR QU'UNE CERTAINE QUANTITÉ DANS L'INSTANT**

En réalité, la vie n'est jamais vraiment écrasante, puisqu'on ne peut accomplir qu'une certaine quantité dans l'instant. C'est le mental qui introduit des idées dans l'instant concernant ce que nous "devons" faire, ce que nous voulons faire, ce que nous avons accompli par le passé, ce que les autres veulent que nous fassions, concernant notre capacité ou non d'accomplir une chose, et des idées sur une kyrielle d'autres choses qui n'ont aucun rapport avec ce que nous faisons ou ce que nous devons faire. Toutes ces pensées nous rendent confus et nous stressent. Elles sont inutiles et contreproductives. Le stress nous rend moins efficace, moins efficient, il nous rend nerveux et malheureux et il est malsain. Telles sont les conséquences réelles, quand on prête attention aux pensées et quand on les laisse gouverner notre vie.

\*\*\*

## **LE PRINCE CHARMANT OU LA PRINCESSE EST DÉJÀ ICI ET MAINTENANT !**

Nous voulons connaître l'avenir, car nous voulons la confirmation de la conviction de l'ego que le présent est défectueux et qu'il sera racheté par quelque chose de meilleur dans le futur. Nous voulons qu'on nous dise : "Absolument ! Votre prince viendra sur son beau cheval blanc et vous vivrez toujours dans le bonheur par la suite..."

La position fondamentale de l'ego, c'est que ce qui se passe maintenant n'est jamais suffisamment bon, mais qu'un jour, oui, ce sera le cas et cela durera toujours... C'est un conte de fée qui est tellement profondément ancré dans notre imagination que nous ne réalisons même plus que c'est ce que nous nous racontons sous une forme ou l'autre. Si vous vous trouvez en train de soupîrer après des instants meilleurs – après autre chose dans le futur – il pourrait être utile de vous demander ce que cela vous apportera. Nous pensons que nous serons enfin heureux, lorsque ce moment viendra. Ce que nous découvrirons, quand nous aurons obtenu ce que nous voulons, c'est que même ces instants merveilleux disparaîtront. La vie continuera toujours à avancer en nous apportant un mélange de ce que nous aimons et de ce que nous n'aimons pas. Pourquoi dès lors ne pas apprécier, aimer ceci dans sa globalité, puisque cela ne durera pas longtemps, que cela ne sera jamais plus pareil et que c'est tout ce que vous avez ?

\*\*\*

## **L'EXPÉRIENCE N'EST NI BONNE, NI MAUVAISE**

Nous supposons que l'insatisfaction que nous éprouvons est le résultat de quelque chose qui ne va pas ou qui manque dans nos vies. Nous ne réalisons pas que notre insatisfaction provient de l'adoption du point de vue de l'ego. La vie est juste telle qu'elle est, ni réellement bonne, ni réellement mauvaise. Une expérience, une situation est comme elle est et cela changera vite. Pourquoi en faire tout un plat ? Mais l'insatisfaction est l'état perpétuel de l'ego et si nous nous identifions à lui, nous nous sentons malheureux. Chaque instant devient l'occasion d'une plainte, des plaintes qui alimentent des actions, dont beaucoup sont un gaspillage d'énergie, sauf du point de vue de l'ego.

\*\*\*

## AIMER TOUT CE QUI EST

L'Essence aime tout ce qui arrive, parce que soit elle l'a créé ou soit elle vous a permis (à votre ego) de le créer pour que vous grandissiez et que vous évoluiez. Ce que vous apprenez à aimer par rapport à tout ce dont vous faites l'expérience n'a rien à voir avec les sensations que cela vous procure, mais avec la façon dont c'est parfaitement adapté pour soutenir votre évolution vers plus d'amour, plus de sagesse, plus de compassion, plus de courage, plus de patience et plus de compréhension. La vie est parfaitement conçue pour nous faire évoluer et c'est ce qui est appréciable dans chaque instant.

\*\*\*

## PRENDRE CONSCIENCE DE L'IMPACT DES PENSÉES

Plus nous prendrons conscience de l'impact que le fait de prêter attention aux pensées a sur nous – crispation, tension, stress, insatisfaction et émotions négatives – et plus nous choisirons de détourner cette attention du monde des pensées pour la simplicité de l'instant présent. L'instant présent est comblé, riche ; il possède toute la paix que nous avons jamais désiré. Ce que l'instant présent n'a pas, en revanche, ce sont les problèmes et les drames créés par l'ego, ce que veut l'ego, car les problèmes et les drames nous maintiennent attachés à nos pensées. Etes-vous prêt à échanger vos problèmes et les drames de l'ego pour la paix, le contentement et l'expérience de n'être "personne" ? C'est réellement une bonne affaire !

\*\*\*

## ACCEPTER LE DON DE CE MOMENT PARFAIT

Vous n'avez besoin de rien de plus que l'expérience que vous vivez actuellement. C'est suffisant, c'est plein et c'est parfait, tel quel. Elle a été conçue pour vous, elle vous a été offerte pour que vous la viviez. Tout ce que vous avez à faire et tout ce que vous avez jamais eu à faire, c'est accepter ce don. Prenez-le et laissez-le vous

imprégner. Permettez-vous de faire l'expérience de l'instant présent juste tel qu'il est. Il ne s'améliorera pas. C'est la vérité toute simple que l'ego refuse d'accepter et il continuera à souffrir aussi longtemps que ce sera le cas.

\*\*\*

## L'OBSERVATION DU MENTAL

Apprendre à observer son mental est la première étape pour se libérer de l'ego et de son conditionnement, mais se libérer de l'identification au mental égoïque requiert plus que la simple observation du mental. Si l'on observe son mental tout en continuant de le croire, on n'est pas plus libre que lorsqu'on s'identifie à lui. Pour se libérer de son conditionnement, on doit aussi en voir le mensonge. Et même quand c'est le cas, il y a encore une étape supplémentaire très importante. Beaucoup de gens sont conscients de leur mental égoïque et de son mensonge, mais ils n'en sont pas encore libres, car ils continuent de lui accorder toute leur attention. Cette expérience ressemble à regarder un mauvais film en reconnaissant qu'il est mauvais tout en restant scotché à la télévision. Tant que vous ne tournerez pas votre attention vers ce qui est vrai plutôt que vers ce qui est faux, vous ne serez pas libre. Vous aurez toujours l'expérience de votre ego plutôt que celle de votre vrai Soi.

\*\*\*

## IGNORER LES PENSÉES NÉGATIVES ET LES PENSÉES NON PERTINENTES

Chaque fois que vous parvenez à ignorer une pensée négative ou une pensée non pertinente, c'est-à-dire la majorité des pensées, cela devient plus simple. Il est beaucoup plus facile d'ignorer les pensées non pertinentes ou inutiles que les pensées négatives, parce que les pensées négatives sont imbriquées dans notre identité. Les pensées non pertinentes ou inutiles sont toute pensée qui ne nous aide pas vraiment à fonctionner dans l'instant. Remarquez simplement à quel point votre mental égoïque bavarde au sujet de choses non



pertinentes, y compris le passé et l'avenir. Vous pouvez facilement comprendre que vous n'avez pas besoin de pensées qui concernent le passé ou l'avenir pour fonctionner dans l'instant et donc, pour commencer, essayez d'ignorer toutes ces pensées. Cette pratique vous habituera aussi à prendre conscience de ce que votre mental manigance. Vous vous rendrez compte alors que la plupart de ce que vous pensez est inutile ou négatif, et ceci peut être très éclairant !

\*\*\*

## NE PAS PERDRE SON TEMPS EN PENSANT LA VIE

Fondamentalement, l'expérience de chaque instant est une expérience sensorielle, si vous ne vous identifiez pas aux histoires que le mental introduit dans l'instant, ce qui génère de la souffrance. Il est inutile que cette souffrance émotionnelle devienne une partie intégrante de l'instant. La souffrance est générée par le mental égoïque, par des pensées qui *concernent* la vie et non pas par la vie. Si vous êtes simplement dans l'instant, les hauts et les bas de la vie ne vous affectent pas, parce que vous n'introduisez pas l'histoire de hauts et de bas dans l'instant. Tout ce que vous avez, c'est l'instant présent et ce qui se manifeste *maintenant*.

\*\*\*

## PRENDRE CONSCIENCE QUE LE BONHEUR EST ICI

Le bonheur n'est pas quelque chose que l'on atteint ou que l'on obtient, mais quelque chose dont on prend conscience. En vous efforçant d'obtenir le bonheur, vous passez probablement outre. L'ego s'efforce d'obtenir le bonheur en faisant, en possédant ou en étant "quelqu'un", et l'ego spirituel tente de l'obtenir en transcendant tout cela. Pour l'ego, la liberté spirituelle ou l'illumination est simplement quelque chose d'autre à obtenir. Vouloir être heureux, être délivré de la souffrance de l'ego sont des désirs valables. Le problème, c'est que vouloir quelque chose implique que vous ne l'avez pas déjà. Vous *croyez* que vous n'êtes

pas libre, alors que vous l'êtes déjà. Vous *cro*yez que vous devez faire quelque chose pour être heureux, et ce n'est pas le cas. C'est une vérité très difficile à saisir pour l'ego. L'ego ne remarque pas le bonheur qui est déjà présent dans l'instant, parce que ce bonheur ne ressemble pas à ce que l'ego imagine ou veut que le bonheur ressemble.

\*\*\*

## **VOUS ÊTES DÉJÀ CHEZ VOUS !**

Quelle surprise c'est de découvrir que vous n'avez jamais eu besoin de lutter pour survivre et être heureux, après tout ! Tout comme Dorothée dans le Magicien d'Oz qui a découvert qu'elle avait toujours le moyen de rentrer chez elle, vous avez déjà ce qu'il vous faut pour être heureux et en sécurité. Vous n'avez jamais vraiment quitté votre "chez vous". Mais si vous ne croyez pas que vous avez déjà ce dont vous avez besoin pour être heureux et en sécurité, c'est comme si ce n'était pas vrai. Si nous ne connaissons pas les escarpins rubis qui nous ramèneront chez nous, c'est tout comme si nous ne les possédions pas. L'ego nous empêche de voir la vérité concernant ces escarpins rubis – il nous empêche de voir la vérité de la vie. Notre foyer se trouve ici et maintenant, mais il est tout à fait possible que nous ne le réalisons pas et par conséquent, que nous n'en n'ayons aucune expérience, ou de l'Essence, dans la mesure où nous le pourrions.

\*\*\*

## **DÉCOUVRIR ICI CE QUI N'A PAS DE PROBLÈME**

Une fois que vous avez réalisé que vous n'êtes pas le mental qui a un problème avec la vie, alors figurez-vous que vous n'avez plus de problème du tout ! Il y a autre chose qui est présent et qui n'a pas de problème avec la vie et c'est ce que – ou qui – vous êtes réellement. Si vous vous alignez là-dessus, vous pouvez être heureux et libéré du stress, quoi qu'il advienne.

\*\*\*

## L'IMPOSSIBILITÉ DES RÊVES DE BONHEUR DE L'EGO

Quand le vrai bonheur se manifeste, l'ego en est marri : il est trop banal, trop ordinaire, il ne nous laisse aucun sentiment d'être spécial ou au-dessus de la mêlée. Il ne nous enlève pas tous nos soucis, ce qui est l'idée du bonheur de l'ego. L'ego ne veut plus de difficultés : plus de maladie, plus de besoin d'argent, ne plus travailler, plus de mauvais sentiments... rien qu'un plaisir et une joie infinis et illimités. Ce type de perfection est l'idée de l'ego d'une vie réussie, mais personne n'obtiendra jamais le bonheur dont rêve l'ego. L'ego refuse la réalité de cette dimension où les défis sont nécessaires pour évoluer et où les joies et les plaisirs vont et viennent.

\*\*\*

## FAIRE DE LA PLACE POUR LA PAIX

Nous pouvons faire de la place afin de mieux ressentir le rayonnement, la paix et la beauté. Si nous le faisons, ils surviennent. Si nous avons l'intention de faire l'expérience de la paix, en l'estimant assez que pour faire de la place pour elle et en l'invitant dans nos vies fort occupées, elle arrive, porteuse de ses dons. Nous faisons de la place pour cet hôte, non pas en faisant quoi que ce soit, mais en étant, tout simplement, en nous permettant de reposer une fois pour toute dans la douceur de l'instant sans programme, ni but ni raison autre qu'expérimenter simplement l'instant tel qu'il est. Nous faisons de la place pour la paix et le bonheur simplement en en prenant conscience. Nous remarquons qu'ils sont déjà ici et leur prêter attention les rend plus nets. La paix et le bonheur sont toujours ici, mais ils passent souvent inaperçus...

\*\*\*

## **VOIR CE QUI SE PASSE ENSUITE ET CE QUE L'ESSENCE VOUS INCITE À FAIRE**

Souffrir est un choix : nous pouvons avoir l'histoire du moi ou bien nous pouvons simplement être vivants dans l'instant présent et voir ce qu'il advient alors et ce que l'Essence nous incite à faire. La vie jaillit de l'instant présent. Pour cela, nous pouvons nous fier à la vie. La vie n'a aucunement besoin du programme de l'ego ni de ses désirs pour jaillir. En nous fondant dans l'instant présent, nous faisons l'expérience de la vie sans nous efforcer de l'altérer, car en nous situant dans l'instant présent, nous obtenons tout ce que nous recherchons, c'est-à-dire la paix, le contentement, le bonheur et l'amour. La vie prend soin d'elle-même à partir de l'instant présent, parce que nous sommes la vie.

\*\*\*

## **QUE VOULEZ-VOUS RÉELLEMENT ?**

Qu'est-ce qui compte le plus pour vous ? Que voulez-vous réellement ? C'est une question très importante. Il n'y a pas de problème, si ce qui compte le plus pour vous, c'est d'obtenir ce que veut l'ego. A un moment donné, que ce soit dans cette vie ou dans une autre, cela changera. Qu'il soit simplement clair que l'éveil n'est pas un moyen – un moyen plus spirituel d'obtenir ce que veut l'ego. S'éveiller, c'est réaliser que ce que veut l'ego est sans rapport avec cette vie et notre bonheur. Que veut l'Essence ? Voilà la question ! Quel est le désir le plus profond de votre âme pour cette vie et cet instant ?

\*\*\*

## **DONNER DE L'AMOUR EST LE SECRET POUR EXPÉRIMENTER L'AMOUR**

Nous sommes libres de choisir le mode de l'ego et de retenir ce que nous avons à donner ou bien de donner plus librement. Le résultat de ces deux options est très différent : en donnant librement, nous nous sentons comblés et pleins, tandis qu'en retenant, nous nous

sentons petits, mesquins, inadaptés et pauvres. On est censé apprendre cette grande vérité – c'est-à-dire que donner comble, alors que retenir et tenter d'obtenir encore plus fait qu'on se sent vide et encore plus en manque. Cette vérité s'oppose à notre programmation qui nous pousse à essayer d'obtenir quelque chose des autres pour combler notre manque – uniquement pour finir encore plus en manque, avides et insatisfaits.

\*\*\*

## **S'OCCUPER DE CE QUI VOUS FAIT FACE**

Vivre à partir de l'Essence est très souvent une question de s'occuper de ce qui nous fait face. Ainsi, s'il faut ramasser quelque chose, on le ramasse. Si une personne qui requiert votre aide se manifeste, vous la lui proposez. S'il faut faire la vaisselle, vous la faites. S'il faut faire un travail, vous le faites, une étape à la fois. S'il faut vous reposer, vous vous reposez et s'il faut vous alimenter, vous vous alimentez. Le mental complique la vie avec tout un tas de pensées à propos de comment, quand, pourquoi et si il faut faire des choses. Il projette et pense à faire des choses, alors que la vie est plus simple que cela. La plupart du temps, vivre est juste une question de faire ce qui se présente à vous et qui doit être fait.

\*\*\*

## **IL N'Y A PAS D'AUTRE TEMPS QUE LE PRÉSENT**

Avec ses pensées concernant le passé et l'avenir, le mental égoïque crée le sentiment du temps pour nous faire ensuite sentir que le temps nous fait défaut. Le mental est le tyran (tirant !) du temps. Mais nous situer dans le présent sans la tyrannie du mental est un espace intemporel où l'on apprécie tout ce que l'on fait et quoi que ce soit. Puisqu'il n'est possible d'agir que dans une certaine mesure à tout moment, autant alors apprécier ce que l'on fait, et écouter le mental égoïque ne nous aidera pas à faire plus, car lui nous fait nous sentir impuissants, nous stresse et nous fait nous sentir insatisfaits de tout ce que nous faisons.

\*\*\*

## PROFITER PLEINEMENT DE LA VIE

Nous sommes tous réellement puissants ! Nous avons le pouvoir de profiter au mieux de la vie et de l'instant présent ou de rendre la vie désagréable. L'instant présent est ce qu'il est et ce qu'on y met le rend soit agréable ou stressant et déplaisant. Nous sommes censés découvrir que nous sommes les formidables créateurs, si pas de toute notre réalité, du moins de notre *expérience* de la réalité. On n'est pas responsable de ce que contient chaque instant, mais bien de son expérience de chaque instant, puisque on a le pouvoir de rendre chaque instant céleste ou infernal. On ne crée pas toute sa réalité, car d'autres forces sont à l'oeuvre, mais la manière dont on interagit avec la réalité (ce qui se manifeste dans l'instant) et dont on la pense l'affecte, dans une certaine mesure, et altère certainement l'expérience qu'on en a.

\*\*\*

## TIRER LE MAXIMUM DE L'INSTANT

Combien de joie pouvez-vous retirer de l'instant présent ? Et si c'était votre travail, votre objectif, votre seul et unique but ou celui de votre âme ? Si vous étiez bien décidé à retirer de la joie de chaque instant, alors vous apprendriez à faire tout ce qui est nécessaire. Ce qu'il faut, c'est ne pas écouter les pensées négatives, que ce soient les vôtres ou celles des autres. Et ignorer les pensées négatives, ce n'est pas s'enfoncer la tête dans le sable, mais simplement ne pas laisser le négatif encombrer et influencer notre expérience de l'instant présent. La négativité n'aide jamais et n'améliore jamais l'instant présent, bien que nous sommes programmés à penser que nos pensées négatives, nos tracasseries et nos craintes ont une fonction utile. Mais si vous examinez réellement cette idée, vous constatez que la négativité ne sert à rien. Se focaliser sur la négativité et les craintes ne rend pas quelqu'un meilleur et agir ainsi ne nous aide pas à mieux oeuvrer dans le monde. En fait, la vérité est tout à fait à l'opposé.

\*\*\*

## ÊTRE DANS LA JOIE

Jouir de la vie, c'est une question de reconnaître ce qui est en joie, c'est-à-dire l'Être que nous sommes, l'Essence. L'Être qui vit notre vie se réjouit de l'expérience, quelle qu'elle soit, puisque cet Être n'a aucun jugement ni aucune histoire à raconter sur n'importe quelle expérience ou quoi que ce soit. Il est juste dans la joie en permanence. Nous avons la possibilité d'expérimenter cette joie ou de l'ignorer et de subir à la place les histoires et les jugements du mental concernant l'instant, les commentaires incessants et interminables de notre mental. Nous sommes suffisamment forts pour reconnaître quel choix nous offrira le plus de joie et pour pouvoir choisir cela. Si nous constatons que nous faisons des choix qui n'utilisent pas au mieux l'instant présent, nous pouvons choisir différemment. Et si nous choisissons de faire l'expérience de l'instant présent plutôt que les commentaires du mental à son sujet, notre expérience de la vie se modifie.

\*\*\*

## VOIR LA BEAUTÉ PARTOUT

Chaque moment possède la beauté à laquelle nous aspirons tous, si seulement nous consentons à remarquer cette beauté. L'Essence voit la beauté dans tout, alors que l'ego surfe sur tout ce qu'il a déjà vu auparavant comme si ces choses n'existaient pas. L'ego ignore ce qu'il voit, alors que l'Essence voit réellement ce qu'elle voit. Quand nous nous alignons sur l'Essence et quand nous voyons réellement une chose, nous ressentons une ouverture du cœur et de l'amour pour ce que nous voyons et peu importe l'apparence. Et quand l'Essence fait quelque chose, elle s'implique véritablement et agir est vraiment agréable. L'ego a ses idées sur le plaisir, mais la vie ne s'y conforme qu'à l'occasion et pendant ce temps-là, l'ego rate le plaisir et la beauté qui sont accessibles dans tout ce que nous faisons, si seulement nous accordons toute notre attention à ce que nous faisons.

\*\*\*

## BIEN FAIRE CE QUE L'ON FAIT

La résistance à ce que l'on fait est souvent causée par le sentiment subtil que faire autre chose serait plus important ou nécessaire. Subtilement et inconsciemment, nous diminuons souvent dans notre esprit l'importance de certaines activités comme ramasser tout ce qui traîne à l'intérieur de la maison, sortir le chien, prendre une douche ou aller faire les courses, comme si toutes ces activités ne faisaient pas partie intégrante de la vie ou ne le devraient pas. Nous avançons inconsciemment dans beaucoup de nos activités routinières, c'est-à-dire sans leur être présents et souvent avec une certaine amertume ou le sentiment qu'elles font que nous ratons autre chose de plus valable, de plus important ou de plus amusant. Ce que nous ne réalisons pas, c'est que le fait de ne pas consacrer toute notre attention à l'activité en question ou l'absence de présence est la raison de notre insatisfaction ou de notre ennui et non l'activité en elle-même.

\*\*\*

## COMMENT FABRIQUE-T-ON LE STRESS ?

Le stress est un sentiment de crispation qui opère quand nous croyons les histoires négatives que le mental nous susurre sur nous-mêmes, la vie, les autres gens, le passé ou l'avenir. L'ironie, c'est que nous pensons avoir besoin de ces pensées pour fonctionner correctement, alors qu'en fait, celles-ci interfèrent avec la gestion de la vie et qu'elles rendent moins plaisant tout ce que nous faisons. Le stress n'est pas provoqué par les circonstances, même s'il coïncide fréquemment avec certaines circonstances ou événements. Il émane simplement de l'interprétation négative que le mental égoïque donne de la vie dans ses commentaires incessants sur elle.

\*\*\*



## SE BRANCHER SUR L'ESSENCE

Il se peut que la réception du canal de l'Essence ne soit pas aussi claire que celle du canal de l'ego initialement, puisque l'Essence communique plus subtilement et moins bruyamment que l'ego. Mais au fur et à mesure que nous parvenons à mieux nous brancher sur le canal de l'Essence, le signal devient de plus en plus fort et les bavardages du mental égoïque diminuent. La première chaîne est la chaîne de la tension, du stress, alors que la seconde est le canal de la paix. Nous avons vraiment le choix en ce qui concerne ce que nous pouvons écouter. La chaîne de la paix ne peut s'entendre qu'en étant présent dans l'instant, qu'en nous situant dans l'instant. Pour être à l'écoute du canal de la paix, tout ce que l'on doit faire, c'est être, expérimenter, observer et répondre naturellement à ce qui se présente dans l'instant. Et pour nous rebrancher sur la chaîne du stress et de la tension, nous n'avons qu'à croire encore en nos pensées. La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons contrôler notre niveau de stress. Éliminer la tension et le stress n'est qu'affaire de nous déconnecter du négatif et de nous brancher sur le positif et de simplement être, expérimenter et danser sur cette musique plutôt que sur les paroles du mental.

\*\*\*

## LES PROBLÈMES SONT IMAGINAIRES !

Le mental égoïque imagine un problème, puis imagine une solution. Si nous nous engluons dans ces pensées, nous avons l'impression que nous avons un problème qu'il nous faut résoudre avant de pouvoir être heureux. Mais le problème n'est qu'imaginé ! Si nous nous dégageons de ces pensées pour entrer dans la simple expérience de l'instant présent, nous découvrons que tout est "parfait" comme tel. La vie ne doit jamais être différente de ce qu'elle est et nous non plus. Nous pouvons être l'être humain "imparfait" que nous sommes. En réalité, nous n'avons pas été conçus pour être autre chose que l'être humain que nous sommes. Nous accomplissons notre job d'être humain à la perfection !

\*\*\*

## SE DÉTENDRE ET PROFITER DU VOYAGE

La beauté, c'est que nous évoluons tous vers plus d'amour et vers un meilleur alignement par rapport à l'Être spirituel que nous sommes, que nous le réalisons ou non et donc, nous pouvons bien nous détendre et profiter du voyage où nous emmène la Vie. Tout ce que la Vie demande, c'est que nous choisissons l'amour plutôt que la peur et la haine. Fort heureusement, nous apprenons tous que faire preuve d'amour est le seul choix sensé, car le contraire ne conduit qu'à la souffrance. On ne peut pas réellement commettre d'erreur et donc il n'y a rien à réparer, car on est tous embarqués pour voir la vérité sur soi et la vie – c'est-à-dire qu'on est tous un et que la vie est bonne !

\*\*\*

## À QUELLE HISTOIRE VOUS IDENTIFIEZ-VOUS ?

Nous introduisons une histoire dans quasiment chaque instant, qui affecte la manière dont nous ressentons l'instant et dont nous répondons. Nous entretenons des histoires à l'égard de ceux que nous aimons, comme "tu ne te soucies plus de moi !", "je ne peux plus vivre sans toi !", etc. Plus on se répète ces histoires et plus elles se renforcent et plus elles interfèrent avec le fait d'être présent à la personne aimée et elles ne sont jamais la totalité de la vérité. Plutôt que de répondre de manière pure à la personne que nous aimons, nous permettons au point de vue que nous entretenons à son égard ou à l'égard de notre relation, à notre histoire, d'affecter la manière dont nous réagissons à son égard. Pour tirer le meilleur parti de votre relation, il est vain d'écouter les histoires de l'ego qui la concernent. Elles ne font que prolonger la séparation et le conflit. L'Essence nous raconterait une toute autre histoire à propos de l'être aimé. Et quelle pourrait être cette histoire ? Sans doute quelque chose comme : "Cette personne est dans ma vie pour que je l'aime au meilleur de mes capacités. Voyons alors ce qui se passe, si j'agis ainsi." En tant qu'Essence, nous sommes ici pour servir autrui et pour servir la vie, alors que l'ego ne se soucie que de se servir lui-même.

## ÉVEILLEZ-VOUS MAINTENANT !

La bonne nouvelle est qu'il n'est pas indispensable d'avoir connu l'éveil spirituel pour avoir une expérience d'éveil. Si vous voulez ressentir à quoi cela ressemble d'être éveillé, alors soyez juste ici, maintenant et non pas dans vos pensées qui concernent le présent, le passé, l'avenir ou ce que vous voulez. Soyez juste ici, maintenant. Désirez-vous assez l'éveil que pour renoncer à – que pour ignorer – vos pensées qui vous concernent, vous et vos désirs, et qui ne sont qu'un surplus de pensées ? C'est tout ce qu'il faut, réellement. Désirez-vous assez l'éveil que pour être simplement présent dans l'instant ?

\*\*\*

## L'ÊTRE QUE VOUS ÊTES EST ICI, MAINTENANT

Le processus de l'éveil est un processus de désidentification du mental égoïque et d'identification avec l'Être que vous êtes, ici et maintenant, qui l'a toujours été et qui observe par l'entremise de vos yeux, qui respire et qui anime votre corps. Qui d'autre le ferait ? Celui que vous pensez être s'arrête d'exister, dès que vous cessez de penser, alors comment peut-il être qui vous êtes ? Ce faux moi ou l'ego va et vient avec les pensées qui me concernent, moi et ma vie et ce que je veux. Si vous vous enfermez dans des pensées qui concernent l'ego, vous existez en tant qu'ego, mais dans le cas contraire, vous existez en tant qu'Essence.

\*\*\*

## PASSER À AUTRE CHOSE

Il y a beaucoup de choses qui sont inhérentes à la vie – comme le changement, la naissance, la mort, la vieillesse, les maladies, les accidents, les catastrophes et les pertes de toutes sortes – mais tout cela ne doit pas être une cause de souffrance perpétuelle. OK, ces événements peuvent provoquer du chagrin et de la tristesse, mais ils passent, comme tout le reste, pour être remplacés par d'autres expériences. Néanmoins, l'ego s'accroche aux pensées et aux sentiments négatifs et par conséquent, il amplifie, intensifie et

pérennise ces émotions. Et entre-temps, il néglige les sentiments subtils de joie, de gratitude, d'enthousiasme, d'aventure, d'amour et de paix qui émanent de l'Essence. Et si nous nous attardions autant à ces états positifs que nous ruminons généralement nos pensées négatives et nos émotions douloureuses, alors nos vies seraient transformées.

\*\*\*

## S'EN TENIR À L'INSTANT PRÉSENT

L'ego ne veut pas s'en tenir à une chose – une place, une relation, une carrière... – puisqu'il croit en quelque chose de meilleur et qui serait possible et est tout prêt à lâcher ce qu'il a présentement pour l'éventualité de quelque chose de meilleur et qui n'est pas là. L'Essence, elle, s'en tient à tout ce qui *est*. Elle ne se projette pas dans l'avenir, car tout ce qui existe, c'est le présent et donc, elle s'en tient à cela. Voilà la différence fondamentale entre l'ego et l'Essence. L'ego rêve de quelque chose de meilleur au beau milieu de ce qui est, pendant que l'Essence apprécie simplement et dirige son attention et son amour sur tout ce qui est. En fait, diriger son attention sur tout ce qui est présente génère de la réjouissance. L'ego, lui, profite très peu, parce qu'il dirige son attention sur ce qui n'est pas là et sur ce qu'il n'a pas et il en souffrira, plutôt que de diriger son attention sur ce qui est. Il préfère ses fantasmes, ses rêves et ses désirs à la réalité.

\*\*\*

## REMARQUER COMBIEN VOS PENSÉES SONT MENSONGÈRES

Une fois que vous êtes conscient de vos pensées, vous pouvez les évaluer. Vous pouvez vous demander : "Est-ce vrai ?" Ce qui permet d'être conscient et d'évaluer vos pensées, c'est l'Essence. Et le moyen par lequel l'Essence nous délivre de la tyrannie du mental égoïque, c'est par la capacité d'observer et d'évaluer vos pensées. Cette faculté appartient à l'Essence. Ignorer vos pensées devient beaucoup plus aisé, une fois que vous apprenez à les observer et à voir combien elles sont mensongères, non pertinentes et négatives.

Et si vos pensées sont mensongères, non pertinentes et négatives, pourquoi leur accorderiez-vous toute votre attention ? Le fait de constater à quel point vos pensées sont mensongères et inutiles vous libère naturellement de leur emprise.

\*\*\*

## LÂCHER LES PENSÉES QUI VOUS FONT VOUS SENTIR MAL

La seule chose qui fait réellement obstacle à l'expérience de la paix et à la facilité de l'Essence, c'est le fait de croire aux mensonges de l'ego, aux pensées apparemment inoffensives et véridiques qui circulent toujours dans votre esprit et qui semblent être vos pensées. Mais ces pensées ne sont pas les vôtres, elles appartiennent au faux moi. Elles ne sont pas l'expérience de la vie de l'Essence. Si nous sommes capables de briser le charme que ces pensées projettent et le sentiment d'un moi limité qu'elles génèrent, nous faisons l'expérience de la vérité qui est bonne. Quand vous vous sentez bien, vous êtes aligné sur votre nature authentique et quand ce n'est pas le cas, c'est que vous ne l'êtes pas. Il y a en nous un merveilleux dispositif de guidage intégré. Essayez de lâcher toutes ces pensées qui vous font vous sentir mal ou même seulement quelques-unes d'entre elles et voyez comment cela change votre vie. Vous n'avez aucun besoin d'entretenir des pensées négatives. Tout ce qu'elles vous ont jamais donné, c'est le sentiment d'un faux moi qui souffre. Elles ne sont toutes que des mensonges.

\*\*\*

## NE PAS SOUFFRIR DE SOUFFRIR

On souffre énormément de souffrir, surtout quand le but de la recherche spirituelle est de mettre un terme à toutes les souffrances et donc, ne pas souffrir ne devient qu'un but de plus pour l'ego vis-à-vis duquel il doit échouer et souffrir. Résister à votre souffrance peut causer autant de souffrance que résister à tout ce à quoi vous résistez dans la vie et qui a provoqué la souffrance en premier lieu. Etre irrité parce que vous souffrez maintient en place la souffrance initiale et ne fait que la prolonger.

Une fois que vous le constatez, la possibilité existe de simplement permettre à la souffrance que vous éprouvez d'être là pour l'instant. Si elle est là, alors permettez-lui d'être là. L'acceptation fournira un cadre où la crispation que vous ressentez pourra commencer à se dissoudre.

\*\*\*

## LA SOUFFRANCE N'EST PAS UN PROBLÈME

Si la souffrance n'est plus considérée comme un problème, alors elle peut aller et venir. Si elle se manifeste, c'est une opportunité de percer à jour toutes les croyances erronées et la négativité. La pluie et le beau temps font partie de la vie et aussi longtemps que vous êtes humain, la crispation et l'expansion de la conscience font également partie de la vie. Que vous souffriez ou pas de la crispation est une question de degré d'acceptation que vous avez à son égard, lorsqu'elle survient et du degré de compassion et de tendresse que vous vous accordez pour être humain. La solution de la souffrance est l'acceptation, la compassion, la gentillesse et l'amour pour vous et pour les autres qui croient provisoirement la négativité de l'ego.

\*\*\*

## S'ORIENTER VERS L'ÊTRE

L'Être que vous êtes et qui se réjouit de la vie ne communique pas avec vous par l'entremise de la pensée, mais bien par l'entremise d'un sentiment de bonheur, de plénitude, de paix, de joie, de détente et de plaisir. Quand vous éprouvez ces sentiments, vous faites vraiment l'expérience de la vie, comme l'Être que vous êtes (l'Essence) fait l'expérience de la vie. Plus vous vous orienterez vers des sensations et des sentiments positifs, plus vous vous détournerez des pensées négatives et des pensées sur vous-même, et plus vous vous expérimenterez comme cet Être plutôt que comme le faux moi. Vous n'êtes pas ce que vous pensez être, ce que vous appréciez, ce que vous voulez, ce que vous vous imaginez être, ou ce que les autres imaginent que vous êtes. Vous êtes beaucoup

plus vaste que ces idées qui vous concernent. Si vous commencez à voir la grandeur de l'Être que vous êtes, vous vous réjouirez de cette vie et même de ses défis. Découvrez ce qui est en vous et qui se réjouit de la vie.

\*\*\*

## SE FIER À SON "CHEZ SOI"

Quand nous nous retrouvons "chez nous", nous reconnaissons ce lieu et nous ne voulons plus le quitter et pourtant, nous le faisons. Quelque chose nous appelle toujours au loin : c'est le mental. Des pensées qui concernent quelque chose, n'importe quoi. A la place de nous ramener chez nous, ces pensées nous éloignent de chez nous. Nos pensées paraissent si importantes, si nécessaires et elles sont si séduisantes. L'ego est ce qui nous appelle loin de chez nous, parce qu'il ne se fie pas à ce lieu de calme, de paix, de sécurité et de complétude. Il fuit l'incompréhensible, l'inexplicable et ce qui nous nourrit, non pas parce qu'il ne veut pas être nourri, mais parce qu'il ne se fie pas au fait que ce lieu apporte réellement ce qu'il apporte. Quand vous renoncez finalement à toute entreprise et quand vous rentrez "chez vous", vous fiez-vous à ce lieu ? Le reconnaissez-vous ? L'estimez-vous ? Voulez-vous savoir comment y passer plus de temps ? Jusqu'à ce que nous nous fions réellement à ce lieu, que nous le reconnaissons, l'estimions et désirions l'expérimenter, nous n'y resterons pas.

\*\*\*

## LE PASSÉ ET LE FUTUR SONT IMAGINAIRES

Le passé est de la mémoire diluée et le futur, un produit de l'imagination de l'ego. Le passé et le futur n'existent qu'en pensées. L'ego conçoit le sentiment du temps par l'entremise de pensées qui concernent le passé et l'avenir et nous pouvons devenir hypnotisés par le monde de l'ego, quand nous croyons que ces pensées *sont* le passé et l'avenir. Ce que nous imaginons peut nous paraître très réel, surtout quand ces imaginations créent des sentiments qui font en sorte que nos pensées semblent encore plus réelles. Les

sentiments pénibles liés à une perte proviennent plus fréquemment de ce que nous nous disons à nous-mêmes concernant cette perte que de la perte elle-même, et d'autant plus que nous nous éloignons dans le temps.



## À PROPOS DE L'AUTEURE

Gina Lake est une enseignante spirituelle qui se consacre à aider les autres à s'éveiller et à vivre dans l'instant présent par l'entremise de ses livres, de cours en ligne et de formations intensives. Elle est l'auteure de plusieurs livres, dont *Embracing the Now*, *Radical Happiness*, *Living in the Now*, *Return to Essence*, *Loving in the Moment*, *What About Now ?*, *Anatomy of Desire* et *Getting Free*.

Ses écrits et son enseignement visent à aider les gens à se situer dans l'instant présent, à vivre une vie heureuse et comblée et à répandre la lumière sur la programmation qui interfère avec l'éveil à leur véritable nature. Elle est également douée intuitivement et possède une maîtrise en psychologie de l'orientation et dispose d'une expérience de plus de vingt ans dans le domaine de l'aide aux personnes dans leur croissance spirituelle.

Son site Web donne des informations qui concernent ses livres (dont plusieurs sont téléchargeables gratuitement) et propose un bulletin mensuel, un blog ainsi que des enregistrements audio et vidéo.

[www.radicalhappiness.com](http://www.radicalhappiness.com)

---