



« Nous baignons tous dans cet élan naturel d'éveil à notre Vraie Nature.

Certains en ressentent l'appel avec intensité. D'autres ont cette chance inouïe de plonger dans son Évidence sans avertissement. Processus étrange s'il y en a un...

Bien des questions pour un mental en quête de paix devant le Mystère.

La Vérité n'est-elle pas qu'un point de vue qui résonne avec notre nectar propre de Sagesse ?

Tant de douces saveurs dans ce monde pour en arriver à Maintenant. »

• J'ai fait deux bouffées délirantes en 1993 et 1995 suite à un manque de sommeil dû à mon travail (hôtesse navigante). Ce fut en fait deux bouffées sous forme de mysticisme aigu. (j'étais en connexion totale avec Dieu (La Source), et l'univers. J'avais la réponse à toutes les questions que je me posais. (comme cela arrive parfois au cours d'NDE).

J'ai été profondément transformée par cela.

Qu'en pensez-vous en tant que médecin ?

Si vous voulez plus de précisions, n'hésitez pas à me le faire savoir. (inutile de vous dire que je fus hospitalisée à cette époque; que je vis un grand nombre de médecins et qu'un seul, semble-t-il me compris en me posant la question : « Vous semble-t-il être en contact avec Dieu ? » Je lui ai simplement répondu « oui ».

Merci Della de m'apporter plus de réponses, si vous le pouvez, car je ne connais personne dans mon environnement ayant connu cela.

Je vous remercie profondément du fond du cœur.

Je ne sais si ce que j'écris ici est vrai. Le mystère est si grand.

Voilà ce qui me vient lorsque je lis ta question :

La Plénitude de l'Être est ce que « je suis », avant que la Vie conditionnée ne se soit installée et ait créé une limite à l'évidence de mon Essence Unique.

Lorsque le vécu du moment n'a plus de « sens » au niveau de mon cœur, mais que mon conditionnement me convainc du contraire, il se crée une fragilité de plus en plus grande au niveau de la forteresse conditionnée de mon identité d'individu séparé. Naturellement, « le mental » va tenter de colmater la brèche de sa propre identité en inventant une explication « d'anormalité » et en s'adaptant à sa nouvelle auto-description. Il devient étrangement rassuré. Il se pose dans sa nouvelle définition d'individu différent.

Il arrive toutefois que l'élan vers mon Intimité Profonde est d'une telle puissance que mon mécanisme conditionné vers la poursuite de cette idée de séparation ne fasse plus le poids. Alors je redécouvre mon Essence libre, je reviens à ce que « je suis », à ce que j'ai toujours été... l'Un, non séparé.

• J'aimerais avoir votre avis car je suis perdu, fatigué de tous ses commentaires de personnes qui se sont éveillées et nous enseignent plein de choses à faire ou ne pas faire.

Ce que j'ai pu constater, c'est qu'avec mon mental, je ne peux pas aller plus loin d'une certaine compréhension de ce qu'est notre véritable nature.

Le problème c'est que lorsqu'il commence à chercher, il est très dur de s'arrêter.

On voudrait revivre normalement mais on ne le peut plus, la recherche de notre présence nous colle à la peau, que faire ?

Une fois que le cœur a goûté à une saveur exquise de la Vie, la recherche de ce délice prend souvent bien de l'ampleur. Le reste devient fade et sans éclat.

Les différents enseignements spirituels sont comme un grand comptoir de nourriture de toutes les saveurs, de toutes les couleurs et de toutes les formes. Lorsque j'ai faim, je suis naturellement attiré vers l'un ou l'autre, ou plusieurs à la fois. Naturellement, je vais vers ce qui me nourrit le plus et je ne retourne pas vers ce qui ne me remplit pas. Le mouvement se fait tout seul. « Ça » a faim.... « Ça » se nourrit tout simplement de ce qui appelle le plus. Parfois, je suis satisfait, parfois je redécouvre pour un temps cette saveur exquise que j'aimerais tant garder en bouche toute la vie.

Mais de plus en plus fréquemment, je réalise que ce qui m'est offert ne correspond pas à ce que je désire...

Voilà. Je suis devant le constat qu'il m'est impossible de retrouver de façon permanente, ce à quoi j'ai goûté dans le passé...

Et la faim persiste, devient insistante, parfois insoutenable.

Vient un moment où je ne peux plus éviter la question suivante : Pourquoi donc est-ce que ma faim persiste ?

Peut-être est-ce parce que je suis en continuel refus de me nourrir de « ce qui est » là ici et maintenant ?

Deux choix se présentent :

1. Continuer à mettre mon énergie à chercher « ma » saveur d'Infini qui n'est pas souvent ici quand moi j'y suis...
2. Accueillir avec douceur mon impuissance à retrouver ma saveur préférée et ainsi goûter à la Simplicité des simples saveurs du moment...

Ah tiens donc, aujourd'hui au menu les plats offerts sont :

- En entrée :

Compassion pour un cœur affamé

- En plat de résistance :

Accueil d'un mental « servi bien cuit », sur lit du désir de comprendre

- En dessert :

Grande douceur pour une impuissance à saveur d'une recherche de Plénitude

Est-ce que je risque la « nouvelle cuisine » de la Simplicité du moment ?

Ai-je quelque chose à perdre dans le moment ?

La Simplicité du moment pleinement accueillie et digérée n'a-t-elle pas une saveur d'Éternité ?

• J'ai l'élan de te partager ce qui me vient en te lisant, un mélange d'interrogation, de doute, mais aussi d'accueil et de rire... voici :

Tu m'écris :

Tu es la bienvenue pour le début de la retraite si tes disponibilités sont limitées.

Il n'est toutefois pas possible d'assister de façon partielle à la retraite en plein milieu du stage.

Michaël et moi avons à cœur de créer un environnement sécuritaire pour les participants qui ont envie de plonger dans le mystère du Soi..

Quelle drôle d'histoire que d'imaginer qu'il y aurait 2 personnes, Michael et toi, qui seraient censées aider d'autres personnes à « plonger dans le mystère » en créant pour cela un espace sécurisé....

Pourquoi tant de précaution ?! N'est-ce-pas une simple croyance, alimentant peut-être le scénario ou l'illusion qu'il y a des entités séparées qui ont le choix d'aider ou d'être aidées, de plonger ou pas (!), et d'être en sécurité ou pas....

Mais aussitôt me revient aussi une expression émanant du personnage Della :

« ben oui, ça peut aussi être ça » !!!

Et donc, si cela est aussi une expression de la source, qui s'exprime à travers des personnages censés représenter d'un côté deux êtres « éveillés », et de l'autre ceux qui ne le sont pas et ont besoin de sécurité pour faire le grand saut.... il y a un grand rire qui monte en moi, et je me détends ;-)) c'est les vacances !!

Cela autorise aussi l'idée que l'histoire et le jeu se poursuivent, et la source doit bien s'amuser, soit en voyant à travers l'histoire, soit en se fourvoyant totalement en y croyant dur comme fer...

• Della : Quelle est notre vraie nature ?

Bien humblement, je n'en sais rien.

L'éternité du moment me plonge toujours davantage dans les profondeurs du non-savoir.

Là où tout est bienvenu simplement parce que c'est déjà là.

• Actuellement je suis en dépression.

Tant de souffrances refoulées et surtout pas accueillies (regret culpabilité violence...).

J'ai réalisé que j'attendais l'éveil et que cette attente me décalait du présent.

Comment accueillir la Vie quand on la perçoit comme un fardeau, comment retrouver le goût de l'émerveillement ?

Pouvez-vous me conseiller ?

Bien à vous.

Le moment est souvent « agi » avec le poids du conditionnement, de la peur, de l'impulsion trop longtemps réprimée, de la fatigue de ne pas ressentir la simplicité.

Et pourtant, à chaque instant, je fais de mon mieux, avec amour, en respect avec ce qui m'apparaît vrai dans le moment.

L'action n'est pas souvent vue à partir de cet angle tout doux.

Elle est plutôt rapidement commentée et condamnée par un mental aveuglé de conditionnement qui, au fond, souhaite simplement que je sois aimé de l'extérieur.

Il a développé cette habitude de juger le résultat sans mettre son attention sur l'élan d'amour qui sous-tend tout geste de Vie.

La libération réside dans la possibilité d'ouvrir son cœur à percevoir l'élan aimant de la vie et à accepter avec humilité que je suis parfois simplement aveuglé par le voile des idées et des croyances. Je n'y peux rien. Le moment ne peut être autrement. Il est comme il est. C'est tout. C'est simple. C'est doux. C'est immédiat.

Pourquoi ne pas vous offrir dans l'instant, la douceur d'un pardon du passé, la compassion devant l'impuissance du maintenant, et l'émerveillement possible du futur à découvrir... ?

•Merci beaucoup Della pour votre belle réponse sur mes dépendances.

J'ai mis quelques jours à saisir l'espace d'où vient votre réponse. Voir que j'adhère à des concepts qui me fichent dans des tourments. Je ne suis pas certaine de bien comprendre le sens de cette phrase que vous m'avez écrite : « la clef de la libération se trouve ici : voir que tout mouvement et tout jugement, proviennent d'une intention aimante de la Vie. »

Est-ce en changeant mon regard, en y mettant plus de bienveillance et de compassion envers moi-même, que la douceur intime de mon Être peut s'installer ?

La Douceur de l'Être est déjà ce que vous êtes, avant que le regard conditionné s'installe.

Oui, en vous offrant plus de bienveillance et de compassion envers vous-même, votre attention se détache des jeux du mental et de son évaluation pour se tourner vers la Simplicité de votre Essence intime.

C'est presque inimaginable de me regarder avec toute cette tendresse.

Et pourtant, vous êtes la seule qui puissiez vous autoriser à vous donner et à recevoir ce merveilleux bijou d'Amour.

Est-ce que ce sont mes propres jugements face à moi-même qui proviennent d'une intention aimante de la Vie ?

Tout provient d'une intention aimante de la Vie.

Notre juge intérieur n'a-t-il pas comme souci que vous soyez aimée de l'extérieur et ainsi, vous amener à agir de façon adaptée aux critères de notre monde conditionné ?

Il a bien fait son travail. Il peut être reconnu et honoré maintenant pour son intention aimante.

Plus il sentira que la bienveillance et la compassion sont déjà présentes, moins il aura besoin de jouer son rôle de protecteur.

L'Amour guérit, allège et ouvre toutes grandes les portes à l'Être.

• J'ai assisté samedi dernier à votre satsang, j'ai vécu des moments d'intense douceur et de paix, moi qui aie très peur de m'ennuyer dès que le calme s'installe.

J'étais venue retrouver l'amour qui n'est plus en moi depuis un certain temps, ou la joie. Je me disais qu'en vous regardant, vous reflétiez une part de moi à laquelle je n'ai plus accès. J'ai ressenti cette ferveur en vous regardant et je vous en remercie pour cela.

Comment pourrais-je trouver cette part perdue de moi, je ne dis pas retrouver, car je crois que ma relation a toujours été intéressée, je suis un peu en attente. Je me sens tellement dure, froide et sèche quand je pense aux hommes. J'ai comme un mur en moi en ce qui les concerne.

Peut-être pouvez-vous m'éclairer ??

Merci encore de votre joie, votre rire et votre sérénité.

Cette ferveur, cette douceur et cette paix que vous avez ressentie pouvaient-elles vraiment émaner d'ailleurs que de vous-même ? Peut-être avez-vous le sentiment que vous n'avez plus accès à l'amour... et pourtant... devant un simple miroir perçu comme non menaçant par la « petite » à l'intérieur... il s'ouvre et se dévoile...

La vie conditionnée dans laquelle on a grandi a poussé l'humain à se « mouler » à elle en quelque sorte.

Elle lui a fait croire qu'il fallait lutter et devenir invulnérable pour survivre.

Les masques, les défenses, les protections et les stratégies de survie se sont multipliées devant une multitude de menaces.

Le ressenti de l'amour a pris refuge tout au fond de l'Être en attente que l'armure soit prête à s'ouvrir un peu...

La « petite », bien emmurée à l'intérieur, a un grand besoin de l'amour de vous-même. L'amour le plus simple qui soit. L'amour de qui elle Est maintenant : protégée, réfugiée, fermée aux perceptions de menace extérieure, parfois dure, froide et sèche lorsqu'exposée. Au moment où la petite se sent aimée intimement de Vous, alors elle s'ouvre au risque d'exister, d'aimer et d'être aimée. Elle réalise enfin qu'elle n'est pas seule et ne le sera plus jamais.

• Je suis habitée par cette innommable soif d'être, jour et nuit d'une part. Une autre part de moi-même me dit que tant que je ne serai pas libérée de toutes mes dépendances corporelles, je n'arriverai jamais à être. Je vis beaucoup de culpabilité à ne pas être parfaite. J'ai heureusement réussi à arrêter de fumer par exemple, mais j'ai encore besoin de mes 2 cafés le matin, et de mes 2 verres de vin au souper. Je me sens en constante contradiction avec mon être profond. Merci d'être si disponible.

Les concepts entourant l'être, la libération ou la spiritualité sont nombreux. On adhère à certains plutôt qu'à d'autres.

Peut-être sont-ils un reflet de ce que je crois être juste selon mon conditionnement du moment, ou simplement un appel vers un idéal plus profond de simplicité, de liberté et d'amour.

Les concepts en tant que tels ne sont pas un problème. Ils font partie de la couleur du moment qui passe. Ils deviennent tourments lorsque j'y adhère aveuglément et que je n'arrive pas à m'y soumettre. Et de là, se creuse le fossé de souffrance entre « ce qui est » et « ce qui devrait être ».

Avec la montée de la souffrance vient aussi la magie de l'émergence de ces moments où les vraies questions libératrices émergent :

Est-ce vrai qu'il doit y avoir des critères particuliers pour « être » ?

Est-ce vrai que je serai libre seulement lorsque je me serai libérée de mes « dépendances » ?

Est-ce que je peux voir et accepter que ces croyances ne sont que des pensées qui passent ?

Ai-je envie d'être libre de ce que mon mental définit comme une dépendance ou ai-je envie d'être libre, qu'importe la manifestation du moment ?

La dépendance n'existe pas du point de vue du moment. Il y a un geste ou pas. C'est tout. Pour qu'il y ait dépendance, il doit y avoir jugement; jugement du mental qui puise ses évaluations sur la base du temps qui passe (comportement qui se répète et sur lequel je n'ai pas de contrôle) et des conditionnements appris (le café, l'alcool créent de la dépendance).

La clef de la libération se trouve ici ; voir que tout mouvement ainsi que tout jugement proviennent d'une intention aimante de la Vie.

Tout est Amour. Il n'y a rien à rejeter pour Être.

« Je prends un café parce que j'aime son goût, son effet. Il me réchauffe le cœur. »

« Je prends un autre café. Tiens, ça me fait du bien dans le moment... »

« Je prends mon verre de vin au souper. Tranquillement, je vois combien ça me détend. Je comprends mieux pourquoi j'en prends. »

Puis vient une autre pensée :

« J'ai un sentiment d'impuissance devant ma croyance que je dois cesser de consommer du café ou de l'alcool. J'aimerais en être libre. »

La réalité est que dans le moment, la pulsion de vous offrir le réconfort du café ou de l'alcool est plus grande que le besoin « mental conditionné » de devoir cesser et ainsi de vous faire violence dans le moment. C'est tout.

De demain, personne ne sait rien...

La douceur intime de votre Être envers vous-même s'installe. La lutte cesse. La condamnation aussi.

Le besoin de compensation diminue. Vous êtes enfin vue et entendue.

L'espace de compassion s'ouvre et permet l'ouverture à Être simplement... sans condition...

Vous êtes déjà parfaite, pleinement remplie d'amour à travers chacun de vos gestes.

Bienvenue à la maison.

• J'aurais aimé savoir si ce à quoi nous aspirions étant enfant représente en quelque sorte notre chemin à suivre dans l'expérience.

Depuis tout petit, je me sens investi d'une mission particulière, d'un rêve si je puis dire. Est-ce illusoire ? Est-ce une création de l'égo pour pouvoir exister à travers une quête ?

Ou est-ce qu'il faut préserver cette innocence et suivre cette aspiration sans pour autant l'imposer comme condition à notre réalisation du Soi, à notre bonheur inconditionnel ?

Le mouvement spontané de la Vie m'apparaît naturellement fluide et simple.

De mon point de vue, il est fort possible que votre ressenti d'enfant ait été indicateur d'un élan innocent de cette Vie simple. Les jeunes enfants me semblent vivre et ressentir bien souvent la simplicité de cette Vie, non encore trop englués par le conditionnement à venir.

La complexité s'installe lorsque le mental tente de discerner entre ce qui est « illusoire » de ce qui ne l'est pas, entre ce qui est « une création de l'ego » de ce qui est « innocent ».

Je vous invite à l'exploration du mouvement simple de la Vie, celle qui vous procure de la Joie au cœur.

Une « mission » dans le temps ne se résume-t-elle pas qu'à un élan de joie du moment ?

Ne devient-elle pas lourde que lorsqu'on lui attache des résultats et des attentes ?

La vigilance vis-à-vis votre ego est déjà très présente dans votre question.

Elle ne fait jamais défaut lorsqu'elle provient de cet espace authentique du Cœur.

Il n'y a rien à préserver du passé et de son innocence.

L'innocence et la joie sont ici et maintenant, dans l'ouverture à ce qui est.

Et est-ce que le script est écrit à l'avance ?

La Vie s'amuse bien.

Que l'on adhère à la perception que « tout est déjà écrit » ou que « tout est à écrire » ne change rien à la Réalité du Moment, la seule qui existe.

Personnellement, j'ai tendance à m'offrir la douceur d'imaginer que « tout est écrit » ou bien que « tout reste à écrire » selon ce à quoi j'ai envie de jouer...

•Qu'est-ce que l'âme, si il y a l'ego-mental et l'être, la conscience, dieu ? L'âme c'est quoi dans ça ? Est-ce une part de l'ego car elle semble avoir une personnalité, des désirs d'évolution et d'autre part elle semble être aussi divine, diaphane, angélique ? Est-elle prise entre l'ego et Dieu ? Merci.

Le mystère de la Vie est grand. Je ne peux que te partager mon ressenti du moment à ce sujet.

L'Ego me semble être la manifestation de l'oubli de ce que je suis fondamentalement. Il est créé par la croyance profonde que je suis séparé(e) de l'univers et que la seule façon de trouver le bonheur est de tenter de le façonner à mon image. Le bonheur et la paix dépendent donc de critères personnels particuliers qui justifient l'émergence de désirs « conditionnés » orientés vers le contrôle de conditions extérieures à Soi. La quête commence vers un futur qui est et restera inexistant, le travail est ardu et son résultat, dans le meilleur des cas, éphémère.

Avec le temps et l'authenticité comme alliés, il peut finir par réaliser qu'il est impuissant à trouver ce qu'il désire de façon permanente.

L'Âme, quant à elle, m'apparaît être la partie individualisée et libre de la Conscience globale.

Son désir plus ou moins manifesté selon la rigidité de l'armure du conditionnement, provient d'un élan authentique « d'exister et d'évoluer » pleinement et librement en tant qu'humain divin.

Elle invite à une incarnation cohérente avec notre vraie Nature Libre et Pleine maintenant.

Elle invite à la Joie de vivre et d'être Ici.

Mon âme est comme une fleur intérieure. Elle utilise un langage bien à elle, que je peux reconnaître aisément.

Je l'entends le plus souvent à travers son silence. Parfois elle utilise le médium particulier des élans déraisonnables ou des malaises du corps pour me parler.

En cas d'urgence majeure d'exister, il arrive qu'elle lance des cris fous d'un cœur libre en imminence de manque d'oxygène...

Écouter l'âme, c'est ouvrir la porte vers la découverte de ma Vraie Nature Libre. C'est le grand cadeau de la Conscience.

Lorsque je fais pleinement place à ce qu'elle a besoin, je réalise qu'elle m'amène inévitablement vers ce grand Espace silencieux et paisible où tout est possible et où rien n'est nécessaire.

Tout Est déjà...

Plein de douceur.

• Bonjour chère Della,

À Ste-Adèle j'ai partagé sur le fait d'avoir rencontré un « mur » de culpabilité lors d'un événement. J'essaie de tout accueillir ce qui se présente dans le présent. Dernièrement, j'ai eu d'autres montées de culpabilité. Des fois c'est très envahissant et ce qui m'effraie c'est que ça semble augmenter !... En ce moment par exemple, je me sens coupable d'avoir une meilleure santé que ma sœur, coupable de prendre soin de moi, d'avoir une qualité de vie extraordinaire, de dire non à certains désirs de ma famille (sœurs, parents), coupable d'aller voir des amis à l'étranger et de faire probablement un très beau voyage. Je me sens comme une boule de culpabilité. J'accueille, j'accueille sans tenter d'analyser... mais est-ce qu'il y a autre chose que je pourrais faire ! ?

Je pense que je connais déjà ta réponse...

Je ne sais pas où ça va me mener d'entrer de plus en plus dans cette culpabilité. Des fois ça me fait peur. Des fois j'aurais envie de savoir quelle est l'origine de cette émotion chez moi. Puis en même temps je crois que ce n'est pas par la tête, mais bien par le ressenti que je traverserai cette émotion.

Merci Della de parler du petit à l'intérieur de nous. Je lisais sur un site que l'égo c'est le petit blessé, qui s'est adapté. Je ne vois plus l'égo de la même manière maintenant, au contraire... Il a besoin de douceur n'est-ce pas ?

Je t'embrasse.

Douceur.... Oui, douceur...

D'un point de vue de la réalité toute simple, la culpabilité est le pont entre deux besoins: celui de répondre à un élan de toi à toi, et l'autre, celui de souhaiter que l'autre reçoive autant. C'est beau tu sais...

De ce même point de vue de réalité toute simple, le plus beau cadeau que tu pourras offrir à l'autre, c'est de montrer que tu as su offrir à ton cœur ce dont tu avais besoin, et que tu as fait la paix avec ton désir d'exister et de vivre la Joie d'Être.

Tu offriras alors ce qu'il y a de plus beau et de plus doux au monde...

Un miroir divin d'Être Libre...

Et ce n'est qu'à travers ce Miroir, que les gens que tu aimes et que tu protèges avec tout ton amour, pourront apercevoir leur pleine Lumière divine.

Douceur et Lumière pour tous.

• Je goûte aux questions comme aux réponses qui sont permises dans votre site. Merci.

Dans le présent moment, j'allège mon « petit » univers en respirant celui que vous proposez, celui que vous me rappelez... Ouais... rappel, rappel.

**J'ai vécu ce que j'appellerais un « éclair céleste prolongé » (il y a tant d'autres mots pour expliquer...) à l'âge de 29 ans et ma vie en a été profondément bouleversée... Après un « enfer prolongé », cet état d'Être manifesté ayant disparu est ensuite réapparu par moment suite à un épisode de souffrance intense. En général, en l'absence de cet Être déjà vu et vécu, je vis une si grande « désespérance »... une telle « nostalgie » d'Être à nouveau !!!
Tellement inconfortable...**

Vous lire, vous écouter me repose, mais il y a de la résistance à simplement écouter la voix du cœur sans chercher plus loin... sans s'astreindre à un yoga exigeant qui élève les vibrations pour favoriser cette « Manifestation » ou toute autre discipline permettant la Re-Connexion avec la « Divine-Présence » !

Un petit mot de votre part s'il vous plaît... Merci.

Chère amie du cœur,

Oui, parfois la vie fait vivre des états de grâce auxquels le cœur s'attache, reconnaissant spontanément sa vraie nature à travers cet état où il n'y a plus de lutte nécessaire puisqu'il apparaît parfait.

Si l'attention est mise sur la recherche d'un état spécifique, la quête est longue et pleine d'embûches.

La difficulté et l'épuisement sont simplement liés à une confusion quant à l'objet de la quête qui est en réalité, l'arrêt de la lutte, la capitulation devant la Vie.

La capitulation, c'est reposant, c'est enveloppant, c'est s'offrir une pause d'amour divin de Soi à soi...

Oui, je vis une désespérance, une nostalgie d'une expérience passée...

Oui, il y a une résistance à simplement écouter la voix du cœur.

Oui, il y a envie de chercher plus loin... pourquoi pas... si le mouvement est là...

Oui, le yoga me fait du bien... où me fait-il vraiment du bien dans le moment ?

Oui, j'ai l'élan naturel de me tourner vers les activités de reconnexion...

La douceur divine est là, les bras ouverts en attente de ma simple capitulation devant la réalité, à travers tout mouvement de la Vie tel qu'il se manifeste... avec ou sans jugement... avec ou sans tourment...

Va où tu ressens de la Joie... et là, ton cœur t'offrira non seulement la couleur enivrante de la « grâce » mais toutes les couleurs de l'arc-en-ciel de la Vie.

Plein d'amour.

•J'ai cherché longtemps l'éveil sans succès.... Qu'est-ce que je dois faire pour m'éveiller ?

Le « petit » ou le « JE » ne peut s'éveiller puisque c'est la Vie qui s'éveille à travers lui. Il n'a donc rien à faire. Il est simplement invité à s'abandonner au fait qu'il est en vacances.

Mais peut-être a-t-il plutôt envie de travailler à quelque chose comme :

L'atteinte de ses critères mentaux d'éveil ou le perfectionnement de ces concepts.

Le désir de maintenir un certain niveau de sécurité à travers le mouvement mystérieux de la Vie.

Le désir de contrôler un futur inexistant.

La recherche des expériences répétées de sensations sortant de « l'ordinaire ».

La quête d'une étiquette particulière comme celle d'être « éveillé » ou d'être « chercheur ».

Peut-être est-il appelé vers un besoin plus intime encore comme :

Le désir profond de l'arrêt définitif de la souffrance ou celui d'être en paix...

Le regard du cœur permet de voir la Réalité du moment... et de l'accueillir...

La paix est là... toute simple...

À travers le travail... à travers les vacances...

Tout inclus... en transparence...

•Sommes-nous un seul esprit qui se pense divisé et individualisé (égo) et complètement amnésique de cet état ? En posant cette question, n'est-ce pas donner réalité à ce qui n'est pas ? Êtes-vous, Della, Betty, Yolande Duran Serrano et autres, des projections de moi-même témoignant de cette vérité intérieure que nous sommes UN ?

Peut-être que Oui, peut-être que Non... Les différentes réponses à ces questions ne sont que des points de vue variés de ce qui Est.

Que reste-t-il de ma Réalité lorsque je me risque à voir que toute croyance est à la fois vraie et fausse dépendamment de mon conditionnement et de mes attachements ?

Que reste-t-il de la Réalité lorsque cette évidence s'étend aux croyances sur l'individualité ?

Que reste-t-il de la Réalité lorsque le « je » est vu ?

Peut-être ne reste-t-il que Ce qui voit et qui ne peut être vu... que Ce qui Est et qui ne peut être séparé... que Ce qui sait et qui ne peut être décrit...

•Est-ce que la perception interne que vous aviez de votre corps s'est altérée après ce qui vous est arrivé ?

Les perceptions externes ainsi que la perception interne du corps se sont modifiées. Et avec elles, vient le Regard qui doute de toutes ces perceptions et de leur pertinence.

« Je pose cette question car j'ai le sentiment que dans une quête spirituelle le corps est un indicateur qu'il faudrait écouter pour éviter de (trop) se perdre. »

Si vous sentez important d'écouter votre corps, alors c'est ce qui est juste pour vous. Point. Je n'y ajouterais pas d'emblée la notion de « devoir » écouter. Le mouvement se fait naturellement si ça résonne avec votre élan du moment.

Devant l'invitation éternellement renouvelée de se déposer dans le moment tel qu'il Est, là où la quête s'arrête, il n'y a rien à éviter ni aucun risque de se perdre.

Ces deux mouvements illusoire proviennent d'une croyance qu'il existe un chemin pour Être et que ce chemin pourrait être différent de ce qui Est.

•J'essaie depuis des années de guérir mes blessures par diverses thérapies mais je n'arrive pas à « oublier » les fonctionnements de peur et le conditionnement de la famille « toxique » qui me fait me soumettre aux désirs des autres.

N'est-ce pas risqué de « fonctionner sans ego » quand on a été « formatée » par l'inceste transgénérationnel ?

J'ai peur de la folie et j'essaie de « maîtriser » le mental et j'ai des difficultés à ne pas être dominée par mes émotions négatives comme la jalousie et la détresse devant un entourage indifférent. Merci pour votre ouverture pour m'aider à célébrer la vie !

Les expériences de vie sont parfois bien difficiles pour le « petit » et laissent souvent des « mémoires » qui se manifestent sous forme d'émotions de peur ou de détresse, de pensées récurrentes créatrices de croyance de causalité et de comportements visant à se protéger tout simplement ou à guérir la blessure ressentie.

Bien sûr, on pourrait dire d'un point de vue non dualiste qu'il n'y a que ce qui Est, point...

C'est vrai.

Et pourtant, la souffrance semble bien réelle et il devient difficile de se déposer dans « Ce qui Est » lorsque l'attention est constamment reportée sur cette invitation intime à se libérer de ces mémoires.

Et si la voie de la guérison résidait dans la réalisation que je possède, ici et maintenant, le pouvoir de me réapproprier mon bonheur ?

Nous avons été conditionnés à remettre notre bien-être dans les mains de notre entourage. Nous avons été habitués à nous faire violence par peur ou par désir d'approbation en répondant aux critères illusoire de ce qui est « acceptable » de l'extérieur.

Et le petit a bien souffert...

Et le petit appelle à l'aide...

La Présence aimante du Cœur n'appelle-t-elle pas de l'intérieur ?

« Oui, je me sens impuissante à oublier »

Dans le moment, il n'est pas nécessaire de faire l'effort d'oublier.

Dans le moment, il n'est pas nécessaire de se rappeler non plus.

Je peux respirer et me détendre.

« Oui, je sens que la peur et le conditionnement me font me soumettre aux désirs des autres »

Il est possible que j'aie survécu jusqu'à maintenant à l'aide de ma peur et mon conditionnement.

Est-il possible maintenant de m'ouvrir aux désirs de ma voix intérieure tout en m'offrant de la compassion pour le petit qui a peur ?

« Oui, j'ai peur du risque de fonctionner sans ego (sans protection) alors que je porte encore des blessures profondes d'inceste »

Je sens le besoin de me protéger dans le moment. Oui, j'en ai envie. C'est simple et doux.

« Oui, il m'arrive d'avoir peur de la folie »

Ben oui. Il m'arrive d'avoir peur de la folie.

Et si cette peur était permise dans le moment simplement parce qu'elle est là ?

Pas besoin de m'en défaire ni de l'alimenter. Elle n'est que de passage de toute façon.

« Oui, j'aimerais maîtriser mon mental »

Oui, j'ai envie de sérénité. Mon mental est indomptable. Puis-je l'accueillir tel qu'il est ?

« Oui, j'aimerais être entendue de mon entourage »

Il semble bien difficile d'être entendue de mon entourage et je m'épuise à essayer.

Est-ce que je prends le risque de m'entendre moi-même et même de m'offrir ce dont j'ai besoin maintenant ?

Bienvenue à la maison...

• Notre travail, à mon épouse et moi-même, nous permet de gagner suffisamment d'argent pour le moment et de vivre correctement. Mais dans peu de temps, nous serons à l'âge de la retraite et nos revenus seront alors dérisoires. Depuis des années, je m'inquiète de cette situation à venir, des difficultés économiques qui nous attendent. Du coup, je n'arrive jamais à m'abandonner complètement à l'instant, à cette présence silencieuse qui me sollicite pourtant régulièrement. Même quand je décide de rester à ne rien faire, contempler ou faire quelque chose que j'aime, il y a toujours ce sentiment de culpabilité qui est là, cette pensée de l'avenir qui est comme un lourd nuage noir et m'empêche d'être tout à fait présent à la lumière de l'instant, d'ouvrir pleinement mon cœur à la simple joie d'être du moment. Auriez-vous quelque chose à me dire pour m'aider à me libérer de l'emprise de cette inquiétude qui empoisonne mes jours, et accueillir pleinement la vie maintenant, sans cette culpabilité ?

Et si l'inquiétude que vous vivez dans le moment n'était plus un obstacle, mais plutôt un cadeau de la Vie ?...

Difficile à imaginer... et pourtant...

Les émotions perçues « négatives » de par le malaise qu'elles créent, constituent de puissants initiateurs de mouvement, un appel naturel à « bouger » d'une manière ou d'une autre pour se libérer de l'inconfort qui est ressenti dans le moment.

Notre conditionnement nous fait croire que le seul mouvement possible face aux émotions difficiles se retrouve entre les « mains » de notre cher mental, chef d'orchestre incontesté de l'espace « horizontal » du temps, espace malheureusement virtuel constitué de critères d'évaluation de ce qui « aurait dû être » par rapport à un passé terminé, de ce qui « devrait être » maintenant dans le moment, et de ce qui « devrait y avoir » dans un futur inexistant.

Ce mouvement nous pousse donc à mettre notre attention hors de la Réalité de ce qui Est simplement.

Il existe toutefois un autre mouvement possible devant cet Appel fondamental de toute émotion difficile... C'est celui de se permettre de s'ouvrir à la « verticalité » du moment, de plonger dans l'émotion, de l'accueillir simplement parce qu'elle est là, ou d'accueillir l'incapacité d'y dire « oui » et de risquer de voir ce qui se trouve en dessous...

Bienvenue à la Maison...

•Votre expérience de NDE a dû vous faciliter la tâche, au regard de mes lectures sur la tradition primordiale où la loi de l'effort existe pour franchir les initiations « cachées » par les différentes religions. Initiation vécue consciemment ou non pour être à l'écoute du langage de l'âme, mais dont certains aspirent, peut-être maladroitement... J'ai aussi, comme certains, rencontré des êtres réalisés pour être guidée pendant les moments difficiles d'identification à nos souffrances (Amma, Mère Meera) mais avec des réponses pas toujours claires. J'ai tenté de pratiquer le yoga, les mantras, le cœur n'y étant pas toujours. Et pourtant, sans s'y attendre, de beaux moments d'échanges avec des gens, une énergie qui traverse électriquement le corps, mais une question un peu impatiente sur les « étapes » à suivre avant d'atteindre le royaume des cieux ? Et l'attitude à trouver pour que le « petit » (le faux moi) devienne un allié et non un ennemi.

Enfin, selon vous, comment comprendre la responsabilité et faire les bons choix, quand justement le doute, l'inconnu et le challenge à venir nous effraient un peu ?

Je ne sais ce que vous entendez par le royaume des cieux.

Peut-être est-ce la définition que vous vous en faites qui limite la possibilité de se déposer simplement dans le Royaume du Moment... ?

Le moment est simple... il est tel qu'il est, point. Avec ou sans feu d'artifice, avec ou sans royaume des cieux... tel qu'il Est... c'est tout.

Enfin, la détente...

Dans ce moment, tel qu'il est, il y a le « petit » qui fait partie intégrante de ce qui se manifeste dans le moment. Les notions de « faux-moi » ou « vrai moi » ne sont que des perceptions séparées de Ce qui Est, qui ne nécessite en réalité aucun clivage.

Lorsque le moment est venu, un élan d'authenticité se manifeste et amène à faire des « pas » qui résonnent avec le Cœur plutôt qu'avec la pensée conditionnée. Le Regard de la Conscience s'ouvre. Le Cœur se permet d'accueillir le « petit » tel qu'il est; les notions d'allié ou d'ennemi tombent...

La Vie danse...

•Pourquoi après avoir vécu l'Éveil il y a très longtemps, suis-je retombée dans mon humanité en étant incapable de retrouver cette Paix qui me faisait sentir enfin « chez moi » ? Cet abandon total ne s'est jamais revécu et je suis dans la détresse psychologique en ne sachant plus « être ». J'ai « su » mais je ne sais plus ! Cela me donne l'impression de n'être pas à la bonne place ni avec le bon compagnon, ni ceci ni cela, ni faire ce qu'il faut pour retrouver mon bien-être. Que faire pour au moins me sentir bien avec moi-même dans toutes les circonstances, même si elles me font souffrir ?

Il semble que certaines personnes vivent un Éveil radical, libre, du jour au lendemain, de toute souffrance dans leur quotidien. Plusieurs passent plutôt par des périodes successives

d'ouverture profonde à l'Être. Chacune peut donner une saveur particulière à Ce qui Est pendant un temps (paix, amour inconditionnel, unité, espace, plénitude...). Ces périodes d'ouverture peuvent devenir un piège si le « petit » (personnalité, croyance, mental) s'attache à ces expériences savoureuses passagères et en déduit qu'il est enfin arrivé à quelque chose. Un concept est alors créé de ce qu'est l'Éveil. Les critères apparaissent et cristallisent une nouvelle grille d'évaluation de « ce qui devrait être ».

Puisque la Vie est en mouvement, le jour où cet état d'ouverture change, le sentiment d'avoir perdu l'Être apparaît.

L'Être n'est pas une expérience ni un état. Il est ce que « je suis », peu importe mon opinion et mes critères sur le sujet. Il est indépendant des fluctuations de l'humeur et des conditions extérieures.

Il Est.

L'Éveil réside dans la réalisation que la Réalité se présente telle qu'elle Est à chaque instant. La lutte envers « Ce qui Est » cesse. Et c'est avec l'arrêt du combat que la Paix véritable se manifeste.

•J'ai plusieurs questions qui se rassemblent en UNE je crois.

Premièrement, lorsqu'on arrête de rêver et que notre conscience évolue, comment vivons-nous notre vie par rapport à nos proches; enfants, conjoint, amis ? Est-ce que les liens sont les mêmes ?

Comment l'ego (l'individualité) trouve-t-il sa place dans ce nouvel état de conscience ? Est-ce qu'automatiquement nos croyances dans le rêve n'ont plus d'impact sur nous ? Par exemple la nourriture physique qui se doit de nous nourrir est-elle encore indispensable ? Je pense entre autres aux pays pauvres où les gens meurent de faim, s'ils s'éveillent, est-ce que c'est une partie de la solution pour la faim dans le monde ou autre manque faisant partie du rêve ?

Aussi, est-ce que les rêves que nous croyons faire lorsqu'on dort s'en trouvent mélangés avec l'état de conscience dans laquelle on se retrouve avec l'éveil ? Avons-nous besoin de dormir encore ? Le corps physique est déjà au repos... ?

Bref, que se passe-t-il dans notre façon de vivre lorsque le basculement est fait ?

J'imagine que les expériences d'Éveil dans le monde de la forme sont comme les individus, uniques.

Sûrement, la perspective est différente puisque le Regard provient de cet Espace ouvert et non identifié. La manifestation du « petit » (identification à l'Ego) continue à se manifester à différents degrés, peut-être selon ce qui a besoin d'être mis en doute dans la Réalité. Ce que je veux dire par là, c'est qu'à partir de ce Regard, les conditionnements et les croyances du moment sont vus pour ce qu'ils sont tout simplement. Une fluidité remplace graduellement la cristallisation mentale de la Vie. L'Ego devient alors un cadeau permettant de plonger plus profondément dans le Mystère de l'Être.

Je te donne un exemple. Depuis mon tout jeune âge, j'ai été conditionnée à prendre trois repas « équilibrés » par jour. Combien de fois j'ai regardé l'heure pour vérifier si cette faim était justifiée ! Et puis, depuis un temps déjà, l'évidence de cet automatisme m'a sauté aux yeux... Une fois vu comme un simple réflexe, le cadre tombe et s'ouvrent d'autres possibilités.

Maintenant, si la Vie me fait signe que j'ai faim alors je mange. Si je ne sens pas l'élan de manger, je ne mange pas. La croyance de devoir me nourrir disparaît. La croyance de devoir cesser de me nourrir n'est pas là non plus. Dans le moment, il n'y a que ce qui Est.

La Conscience Est. Elle n'a pas d'opinion par rapport aux rêves, aux états de conscience, au nombre d'heures de sommeil ou au besoin de nourriture physique. Elle n'a pas non plus de position sur la situation dans le monde. Toutes les réponses possibles à ces questions ne sont que des points de vue, et de croire à l'une d'elles limite la vue d'ensemble de la Réalité et l'accès à son plein Potentiel.

Le seul obstacle à la Libération de Tous réside dans la Limitation illusoire de Soi.

• Suite à la réponse précédente -

Je vous remercie d'avoir pris le temps de répondre à mes questions. Je relis vos réponses que je trouve très intéressantes et me pose une question.

Il y a une précision que j'aimerais avoir concernant le fait d'avoir faim et d'y répondre dans le moment présent. Si je ressens la faim et que je veux combler ce besoin, mais que je n'ai pas l'argent pour me procurer la nourriture, ou encore que je suis dans un endroit dépourvu de nourriture, y a-t-il une façon de combler ce genre de besoin ?

Par exemple, ressentir le sommeil est peut-être plus facile à combler, car dans des cas extrêmes, le corps lâche simplement prise et s'endort lorsqu'il atteint sa limite. Qu'en est-il pour la faim ? C'est pour cela que je me questionnais sur la façon de se nourrir de prana sans passer par la nourriture physique qui peut être inaccessible.

Le mental a l'habitude de se créer toute sorte de scénarios pour me détourner de cet Espace Infini et Éternel où rien ne manque. Il pose des hypothèses puis cherche des solutions aux problèmes qu'il s'est créés. Il joue à exister à travers son histoire, ses désirs et ses peurs.

Pour le mental, une réponse comme celle-ci n'est pas satisfaisante : « Si j'ai faim dans le moment et que je n'ai pas à manger, je ne mange tout simplement pas. C'est tout. ». C'est pourtant la Réalité de l'instant. Comment pourrait-il adhérer à la Réalité du présent alors que son existence virtuelle ne survit que par le biais de concepts sur son identité bâtie sur un passé révolu et sur l'espoir d'une continuité dans un avenir inexistant ?

La Réalité, c'est que, dans le moment, mon cœur bat, et ce battement de Vie est indépendant de ce qui se joue sur le grand écran du mental créateur d'histoire.

La Vie s'occupe de la Vie.

La Vie crée naturellement le mouvement suivant. Je suis cette Vie. Je suis ce Mouvement.

La nourriture pranique ? ...Il serait probablement intéressant de se demander si l'élan vers cette nouvelle « possibilité de vivre » provient d'un court métrage virtuel du mental portant sur « La peur de manquer de nourriture » ou plutôt de l'impulsion intérieure profonde et divine du moment...

• Quand l'état intérieur est contentement, je ne peux que constater que l'accueil de ce qui est se fait de soit même si le rêve se manifeste en pensée. Le fait de me sentir bien facilite énormément la capacité d'accueil. N'ayant connu un certain bien-être d'être en vie que tard à la vie adulte, la mécanique n'est pas adaptée à accueillir ce qui est puisque le mal d'être se manifeste si souvent. Oui il y a moins de souffrance à lâcher-prise dans cet état de mal-être. Cela n'amène pas de joie de vivre pour autant. C'est comme le soulagement ressenti lorsqu'on arrête de se donner des coups de marteau. Comment alors cesser de rêver à vouloir goûter à la joie d'être en vie si les moments de réel bien-être sont si passagers dans mon cas ?

D'abord, j'ai envie de te dire que tu n'as pas à cesser de rêver à la Joie. Oui à la Joie ! Oui à ce rêve s'il est là ! OUI, OUI, OUI.

Ceci dit, allons un peu profondément au cœur de ta question :

La Conscience permet tout. La Joie ? Certainement, Elle est inhérente à ce que « Je Suis » fondamentalement.

Dans le moment, plusieurs couches de mon « identité » propre à cet instant en teintent la saveur. Pour beaucoup, le vécu se ressent à travers une identité conditionnée et non questionnée. La vie se résume alors à un mouvement vital réduit à circuler à travers un filtre d'action-réaction basée sur les croyances, sur la peur et sur le contrôle des événements extérieurs à soi. La vie devient un automatisme de protection.

Lorsque la pulsion de se libérer de cette prison appelle de l'intérieur, l'accueil sans jugement de « Ce qui est » dans le moment apporte une bonne bouffée d'air.

Toutefois, afin d'ouvrir à la Joie Véritable et sans objet, le vrai défi consiste, encore et seulement dans ce moment-ci, à risquer de questionner avec authenticité et vulnérabilité, cette identité que je m'attribue et qui est la source de ma souffrance.

Ici et maintenant, est-il absolument nécessaire de porter cette identité d'un passé souffrant ?

En ce moment, est-ce que je tiens à cette histoire, à cette identité ?

Serait-il envisageable en cet instant, que je dépose ce lourd fardeau et que je me permette d'explorer ce qui reste ?

Est-ce que je peux risquer de réaliser que je suis Libre sans condition maintenant ?

Là se trouve le Grand Mystère de la Joie...

• Je suis "novice" dans ce monde de la non-dualité... C'est quelque chose qui me fascine, j'ai hâte de retrouver ma vraie source au-delà des souffrances et des apparences. En même temps, je ressens des fortes résistances en moi et j'ai des questionnements qui m'inquiètent. Par exemple, j'ai peur que cet état d'être m'amène à un état végétatif, à un état de détachement total où je n'aurai plus l'intérêt à vivre un quotidien "normal". Quelle place prendra-t-elle la famille par exemple ?

Ce que je sens à travers ce que tu écris, c'est l'impulsion émergente à reconnaître ta Vraie Nature. C'est beau.

L'élan vers la découverte de ta Vraie Nature n'est initiée que par Elle-même. Nul autre n'en connaît les secrets. Le "petit" (personnalité, croyance, attachements) peut ressentir des peurs à cette impulsion naturelle, se croyant hors de contrôle et même exclus du processus. Et pourtant, il est là, lui aussi. Il fait partie intégrante de Ce que tu Es.

Avec l'abandon de plus en plus libre vis-à-vis "ce qui est", vient le ressenti de plus en plus vivant que tout est à sa place à chaque instant. Les peurs, les jugements, les évaluations sont vus pour ce qu'ils sont vraiment : que des concepts éphémères limitant l'accès à la réalité immédiate et toute simple de l'Être.

• À la lecture de ta courte biographie, l'élément qui me frappe est que tu as eu une vie heureuse avant le basculement. Ce n'était donc pas "nourri" d'un mouvement de fuite de la réalité inhérent à ta personnalité. Je n'ai pas eu cette grâce d'avoir eu un début de vie aussi "aimant". Le "petit", comme tu dis, à vivre continuellement dans la peur ne voulait pas vraiment être ici. Ce n'est qu'après 30 années de quête spirituelle et de croissance personnelle que je peux oser m'affirmer timidement que c'est bon d'être en vie et que j'en ai le goût. Accueillir ce qui est n'est donc pas inné.

Je vois, en écrivant cela, que je t'envie d'avoir eu une base d'amour pour être à l'aise et faire confiance à la vie, sans effort. Le petit est fatigué de l'effort...

Après tant d'embûches et d'efforts, le petit est pourtant toujours là, vivant et prêt, malgré tout, à risquer de vivre. Quel cadeau...

Tout au long de ces années, il a su vivre, instant après instant, ce qui était là.

Le petit est aussi la Vie. Il est beau et inspirant tel qu'il Est maintenant, avec et sans histoire. Son histoire passée avec laquelle viennent la peur, la méfiance et l'hésitation, prend vie lorsque l'attention est mise sur elle. Elle tend à s'alléger dans la simplicité du moment.

L'accueil de « ce qui Est » est beaucoup plus direct et léger lorsque le petit risque, pour un moment, de cesser la lutte... Il est si fatigué...

Et si le mouvement de la Vie l'invitait maintenant à se laisser bercer un peu ?

• Une question qui m'obsède et me désole : l'éveil ou cette conscience pure non-duelle apparaît-elle au-delà de notre cerveau ? À la suite d'un accident, une éminente neurologue avait prétendu faire l'expérience de l'éveil à la suite d'un dérèglement du cerveau gauche. Si cela avait un lien physique, ce ne serait qu'un leurre !

Existe-t-il une Conscience autre que celle qui perçoit à travers nos sens à chaque instant ?

La Conscience Est. Elle porte tous les masques.

Elle est la joie, la liberté et l'amour.

Elle est aussi la peur, la question, l'histoire d'une neurologue ou d'un lien physique quelconque, elle est l'obsession et la désolation. Elle Est.

La grande libération réside dans ce risque de laisser tomber, que pour ce moment, l'attachement à cette chère dualité qui apporte, à travers ses œillères, tant de réconfort.

Voilà la grande simplicité... Celle de l'abandon au non-savoir...

Sans opposition devant le fait d'avoir des questions... sans jugement...

Avec tendresse et compassion envers ce mental qui aimerait tant comprendre le Mystère...

• Que pensez-vous de l'astrologie ? J'ai l'impression d'apprendre à mieux me connaître à travers ça. Est-ce utile ?

Je ne sais quel est votre chemin et je n'ai pas d'élan à le commenter ou le juger.

Vous seul savez, dans votre cœur, si cette recherche vous semble "centrée" dans le moment.

De mon point de vue, peu importe ce que votre mental en pense, si cette exploration de l'astrologie doit être faite, l'impulsion de le faire sera simplement plus grande que l'invitation à s'arrêter. C'est tout. Pas de bon ou de mauvais choix. Seulement ce qui Est.

Toutefois, sur le "chemin" de l'accueil de plus en plus authentique de l'instant tel qu'il Est, vient la réalisation qu'aucune connaissance ni aucune identification personnelle ne soient nécessaires ou utiles pour Être.

Tout est Bien.

• J'ai tenté toute ma vie d'atteindre cet Éveil, qu'est-ce que je dois faire pour y arriver ?

Le chemin de chacun est unique et fait également partie du Tout que le mental ne peut saisir.

Le « petit » (personnalité, émotions, jugements) peut croire qu'il y a quelque chose à faire et tant qu'il souhaite être en contrôle, l'attention est mise sur un objectif futur inexistant dans le Moment. La souffrance est créée, le bonheur passager, et la quête se poursuit...

Il n'y a nulle part où aller ni rien à faire pour Être. La porte d'entrée vers cette réalisation réside dans l'arrêt de notre lutte contre ce qui Est, ici et maintenant. Plongeon vertical certain, qui prend parfois la couleur d'un processus de deuil chez le « petit » qui aimerait bien continuer à rêver.

• Arrêter la lutte signifie-t-il de mettre un terme à notre mental ?

Cesser l'activité mentale m'apparaît être un objectif bien cruel et en toute sincérité je doute d'en être capable ! C'est un peu comme si on demandait à un enfant de cesser de se manifester. La Conscience observe ce mental, elle Est à la fois cette musique qui joue et le Silence qui le permet.

Dans le Présent, si le mental se manifeste, alors il se manifeste tout simplement. C'est un des nombreux visages que prend le Divin dans ce moment.

• Comment puis-je cesser de souffrir si je ne peux contrôler mon mental ?

Êtes-vous la douleur de votre doigt qui vient d'être frappé accidentellement par un marteau ? Êtes-vous votre mental qui a peur, qui a des opinions sur tout, qui tient à certaines croyances ?

Ce qui désire contrôler votre mental est ce même mental qui veut contrôler une situation qui n'est pas acceptée. Toute réaction de fuite du moment provient du « petit ». Tout accueil de ce qui Est est issu de cet Espace Divin ouvert et aimant de qui Nous sommes. L'invitation ici est peut-être d'accueillir cette impuissance à contrôler votre mental, à accueillir votre peur de souffrir dans le moment, même à accueillir l'incapacité à accueillir...

• Mais alors, on devient passif et on subit les événements sans réagir ?

L'accueil de ce qui Est inclut Tout : la réaction et l'absence de réaction. C'est à partir de cet Espace Infini d'accueil qu'émerge le mouvement harmonieux de la Vie; un mouvement qui résonne avec ce qui est Vrai pour nous, au-delà de la réaction immédiate modelée par un conditionnement qui voile l'élan Libre de l'Être.