

*GUIDE D'ACCÈS
À LA LIBÉRATION DES SOUFFRANCES,
L'ÉVEIL, GRÂCE À INTERNET.*



Table des méthodes d'accès

1) Introduction	page 3
2) Citations d'Eckart Tolle et références	page 5
3) Portes d'accès par Tolle	page 9
4) Frédéric Florens : 12 petites méditations	page 10
5) Le souffle	page 24
6) Harmonisation des chakras	page 25
7) La prière	page 26
8) Les fréquences	page 27
9) La danse et la musique	page 28
10) Les 4 accords Toltèques	page 29
11) Petit glossaire du bouddhisme	page 30
12) Le sutra du diamant	page 34
13) Derniers encouragements et remerciements	page 35

INTRODUCTION

Bonjour

Ceux qui me côtoient m'ont beaucoup vu le nez plongé dans les livres en pleine recherche de la libération des souffrances synonyme d'Éveil.

Loin de ma zone de confort, dans l'adversité, en étant dans l'obligation de me libérer du connu, j'ai vu l'opportunité offerte à tous et toutes d'accéder à sa propre lumière intérieure.

Je me suis intéressé en dernier à Internet, à sa facilité et sa rapidité d'utilisation. Après avoir opéré une sélection, cela a accouché de ce guide que vous pouvez lire complètement avant de chercher les références, vous attachez d'instinct à une méthode préconisée, ou offrir ce présent document à quelqu'un de votre entourage si vous ne ressentez aucun déclic.

Quels buts vous sont offerts par sa lecture ?

Une santé tant physique que psychique améliorée

Vous prémunir de la souffrance et sa cause fondamentale

Vous éviter les conflits inutiles motivés par la haine et la colère, la jalousie, les désirs compulsifs, l'ignorance fondamentale, l'orgueil et l'autodépréciation

Vous connaître intérieurement

Vous détacher des concepts (outils du mental) inutiles et limitants tel le scepticisme, la peur....

Vous permettre de vivre intensément et décomplexés l'aventure de l'existence humaine, jouer et danser avec les possibilités offertes avec éthique.

Trouver un sens de l'humour face aux défis quotidiens, abandonner la peur, la culpabilité, les regrets, la honte, le cynisme, toute négativité limitante.

Si certains points ne vous touchent pas, n'y prêtez pas attention, au contraire si vous en ressentez un vous « travailler », creusez-le.

Bonne lecture

Afin d'éviter l'envahissement publicitaire causé par l'algorithme de Google, vous pouvez utiliser les navigateurs suivants : Bing, Yahoo et celui que j'utilise le plus DuckDuckGo, si une vidéo y est introuvable vous pouvez revenir à Google.

Eckart Tolle, sa pensée, sa méthode

Tolle, auteur du best-seller : Le pouvoir du moment présent, explique que l'Éveil consiste à découvrir qu'il y a presque en permanence une voix dans notre tête qui s'auto persuade d'exister.

Cette voix compare, juge, commente, critique, sépare en notion de passé / futur en oubliant la plupart du temps le présent, en notion de j'aime/j'aime pas, de je suis/ je ne suis pas. Cette voix pèse et estime, se situe, donnant son avis même lorsqu'il n'est pas requis, se développe parfois de manière anarchique car elle veut le monopole de notre attention alors qu'elle radote habituellement les mêmes pensées inutiles, souvent négatives ou contradictoires.

L'Ego se fabrique le plus souvent son concept du héros personnel toujours construit par opposition à l'autre alors utilisé comme un objet ; au pire en se victimisant, en rendant autrui « méchant », on se fabrique un soi utopique bon, meilleur que « l'autre ».

Le statut de victime se perpétue de lui-même par les pensées ou par le corps de souffrance décrit un peu plus loin. L'échec amoureux, professionnel ou relationnel successif en sont les fruits. Des montages psychologiques complexes établissent certains bourreaux en victimes : ils ne m'aiment pas, ils ne me comprennent pas, je fais « ça » pour leur bien.....

Par saturation de notre attention à elle, cette voix impose notre identification à son contenu et empêche de vivre l'instant présent.

La conscience qui observe en silence, donc sans jugement, intellection, sans être captive de ce flux, est notre vraie source, notre ancrage, notre être véritable, notre pure conscience, notre identité intérieure.

Astuce : lorsque vous vous rendez compte que vous êtes entrain de trop penser, posez-vous ces questions :

- A quoi suis-je en train de penser ?
- Suis-je conscient maintenant ?

Ou concentrez-vous sur votre respiration

2- Citations d'Eckart Tolle et références

Voici quelques citations de Tolle et les références de quelques vidéos utiles sur YouTube

nota : lorsque je précise la durée d'une vidéo, cela facilite le choix entre plusieurs qui se ressemblent.

- Arrêter de trop penser 11mn14s
- La pratique essentielle 11mn 36s
- Être au-delà des pensées 10mn 53s(vidéo un peu dure à trouver, persévérez (prenez conscience de l'attention alerte que les silences de Tolle font naître)

Citations :

- La plus grande partie de la souffrance humaine est inutile, on se l'inflige à soi-même aussi longtemps que, à son insu, on laisse le mental prendre le contrôle de sa vie.
- La pensée et la conscience ne sont pas synonymes. Penser n'est qu'un petit aspect de la conscience. La pensée ne peut pas exister sans la conscience mais la conscience n'a pas besoin de la pensée.
- La cause première du malheur n'est jamais la situation mais vos pensées à son sujet.
- Lorsque vous vivez en acceptant totalement ce qui est, vous signez l'arrêt de mort du mélodrame dans votre vie.
- Je ne suis ni mes pensées, ni mes émotions, ni mes perceptions sensorielles, ni mes expériences. Je ne suis pas le contenu de ma vie. Je suis l'espace dans lequel tout se produit.
- Plus vous êtes axé sur le temps, c'est-à-dire le passé et le futur, plus vous ratez le présent, la chose la plus précieuse qui soit.
- Il n'existe que le présent : même quand on pense au passé ou du futur cela s'effectue au moment présent, mais le mental ne supporte cette idée.
- (je paraphrase) Dans son livre « nouvelle Terre », Tolle explique : l'Univers ne crée plus pour se connaître lui-même, mais par plaisir. Nous pouvons agir en lui donnant l'envie de s'épancher en tout ce qui est Bon, c'est la une fonction parfaite de notre pure essence.
- (je paraphrase) Qu'est-ce que le corps de souffrance ? Celui-ci naît et se développe de nos expériences douloureuses vécues dès notre naissance. La réactivité négative qu'il inspire est parfois plus rapide que nos pensées, il génère des émotions incontrôlables et des actes non réfléchis. Il entretient la souffrance qui le fait exister, il doit être vaincu car il est facteur de perturbations pour soi et pour autrui.
- Aimer, c'est se reconnaître dans un autre.
- La colère cache toujours de la souffrance.

- Pardonner, c'est comprendre que soit-même ou autrui peuvent être prisonnier de l'inconscience.
- Quelque soit ce que le mouvement présent contient, acceptez-le comme si vous l'aviez choisi.

J'appuie ce point :

Il n'y a donc qu'un seul bourreau sur la planète ? : l'inconscience humaine !

Réaliser cela constitue le véritable pardon. Cette inconscience nous a tous et toutes emprisonné à un ou des moments de notre vie. Jésus-Christ a dit à une foule qui voulait lapider une prostituée : Que celui qui n'a jamais pêché lui jette la première pierre.

- Même lorsque le ciel est complètement couvert, le soleil ne disparaît pas il est derrière les nuages.
- Reconnaître le bien que vous avez déjà dans votre vie est la base de toute abondance.
- La décision de faire du moment présent un ami signe la fin de l'égo.
- Le passé se perpétue par manque de présence. La qualité de votre conscience en ce moment est ce qui façonne l'avenir.
- Tout ce qu'il nous faut est de mettre de l'ordre en nous et l'extérieur prendra soin de lui-même.
- La plupart des humains ne sont jamais pleinement présents dans le moment présent parce qu'inconsciemment ils croient que le moment suivant sera certainement plus important que celui-ci.
- L'intelligence véritable agit dans le silence. Le calme est l'espace de la créativité et des solutions.
- Les conflits dans le monde sont les miroirs de nos conflits intérieurs non résolus.
- Cessez d'attendre, n'en faites plus un état d'esprit, lorsque vous vous surprenez à glisser vers cet état d'esprit, secouez-vous. Revenez à l'instant présent. Contentez-vous d'être et dégustez ce fait d'être. Si vous êtes présent, vous n'avez jamais besoin d'attendre quoique ce soit.
- Parfois lâcher prise est un acte plus puissant que se défendre ou de s'accrocher.
- La vie n'est pas aussi grave que ce que l'esprit laisse paraître.
- Ce n'est pas la pensée qui est un problème mais l'addiction aux pensées (compulsives et inutiles) par peur inconsciente du vide mental (je paraphrase), la pensée non maîtrisée.
- On ne devient pas bon en essayant d'être bon mais en trouvant la bonté qui est déjà en soi et en lui permettant de s'exprimer ; mais celle-ci ne peut émerger que si des changements fondamentaux se produisent dans l'état de conscience.
- Certains changements vous sembleront négatifs en apparence mais vous vous rendrez vite compte que cet espace est créé dans votre vie pour que quelque chose de nouveau émerge (Là mon vécu confirme : avant la libération il y a souvent une période déstabilisatrice de souffrances).
- Le degré d'absence de pensée est la mesure du progrès sur le chemin spirituel de sorte que vous n'ayez plus la densité du mental et des émotions.

Afin de mieux vivre l'instant présent, voici quelques vidéos à visionner en temps voulu :

- Tolle vivre dans l'abondance : 5 mn 38 s :
dansez la vie,
les souffrances en avez-vous eu suffisamment ?
- Tolle, s'éveiller au-delà de la pensée : 30 mn 23 s
- Profonde synthèse de sa pensée : 50 mn 20 s
Le pouvoir de l'instant présent
Le précepteur

Encore quelques pensées d'Eckart Tolle :

- Renoncer à vous définir, que ce soit à vous ou aux autres. Ne vous préoccupez pas de la façon dont les autres vous définissent. Quand ils le font, ils se limitent eux-même, c'est donc leur problème.
- Chaque fois que vous inter-réagissez avec les gens, ne soyez pas là dans un rôle ou une fonction, mais comme un champ de présence consciente, sinon les relations humaines ne sont pas authentiques.
- Une fois que vous vous êtes identifié à une forme quelconque de négativité, vous ne voulez pas VOUS en départir, inconsciemment vous fuyez le changement positif car cela menacerait votre identité de personne déprimée, en colère ou traitée injustement, vous ignorez, vous niez et saboterez ce qui est positif dans votre vie !
- Vous connaître comme étant l'Être derrière le penseur, le calme derrière le parasitage du mental, l'amour et la joie derrière la souffrance, c'est cela la liberté, le salut, l'illumination.
- L'ennui, la colère, la tristesse, la jalousie, l'orgueil, le désir compulsif ne sont pas vous, ce sont des états d'esprit, ils vont et viennent (ne les jugez pas, laissez-les passer sans vous y attacher).
- La liberté commence quand vous prenez conscience que vous n'êtes pas le penseur, vous surveillez alors sa dynamique, vous l'observez et un niveau de conscience plus élevé apparaît.
- Là où il y a un amour vrai, il n'y a pas de place pour l'égo, il y a une attention vigilante, la présence est une ouverture envers l'autre, sans vouloir quoique ce soit.
- Toute dépendance naît d'un refus inconscient à faire face à votre propre souffrance et à la vivre, vous vous servez de votre dépendance pour dissimuler votre douleur. La dépendance commence par la douleur et finit par la douleur.
- L'amour n'est pas sélectif ni exclusif, il ne fait pas en sorte qu'une personne soit spéciale, tel la lumière du soleil, il est pour tous.
L'exclusivité est le propre de l'égo.
Ce qui varie c'est l'intensité selon laquelle le véritable amour est ressenti.
- Nous ne voyons pas Dieu tel qu'il est mais tel que nous sommes.

- Ne cherchez pas le bonheur, la recherche est l'antithèse même du bonheur.
- Y-a-t-il une différence entre bonheur et paix intérieure ? Oui le bonheur dépend des conditions qui sont perçues comme positives, pas la paix intérieure.
- Vous obtenez ce que vous donnez, ce que vous faites pour les autres, vous le faites pour vous même.
- Si vous rendez la fontaine pure, tout sera pur. Conciliez votre intérieur c'est le besoin primaire, le secondaire est à l'extérieur.
- L'esprit est un superbe instrument s'il est correctement utilisé : généralement c'est l'esprit qui nous utilise, vous croyez que vous êtes votre esprit, l'instrument a pris le dessus sur vous.
- Ressentez ce qu'il se passe lorsque vous percevez les choses sans concept, c'est le rôle de l'enseignant spirituel de vous y aider, transmettre de l'information est secondaire.

3 - Portes d'accès par Tolle

La porte du corps par Tolle.

Je vous propose de vous concentrez sur la porte du corps de Tolle, sachant que les deux suivantes sont celles du silence et de l'acceptation.

Sur YouTube vous trouverez cette méthode en visionnant :

« Tolle. Le corps intérieur et la porte du silence » 14 mn 36 s

ou

« Tolle la porte du corps intérieur et la porte du silence » 14 mn 59 s

A peu près la même vidéo, ou celle :

« Le pouvoir de l'instant présent » 50 mn 20 s

Comment ressentir la Vie qui circule en nous, qui nous anime et que nous sommes, quel que soit notre âge et notre condition ?. Dieu est la Vie et nous sommes la vie qu'il incarne en nous alors comment ressentir CE champ d'énergie subtile, cette sensation ?

Dans un moment de calme posez-vous cette question en fermant les yeux.

Y-a-t-il un moyen de savoir si ma main droite est toujours là? Et ceci sans toucher ou tenir quoique ce soit avec la main droite. Posez et reposez-vous cette question jusqu'à ressentir une énergie, picotement chaleur ou autre, circuler dans votre main droite.

Ensuite posez-vous la même question pour votre main gauche, puis pour vos pieds, vos jambes, vos bras, votre tête, puis votre corps tout entier. La vitalité de votre corps augmente considérablement par cette attention soutenue.

Vous pouvez ensuite ouvrir vos yeux en maintenant votre attention à cette énergie. Soyez la sensation de votre corps. Plus vous pratiquerez cet exercice plus il sera puissant.

4-Frédéric Florens : 12 petites méditations

Frédéric est praticien en médecine holistique à Aix-En-Provence. Laissons-le nous guider sur notre connaissance de l'Atman qui désigne le principe essentiel, le souffle vital à partir duquel s'organise tout être vivant, notre part d'éternité. L'Atman est l'Âme émanée de la grande Âme Universelle et qui s'unira à elle en son temps, lorsque les voiles issues de nos pensées se seront dissipées.

Nous avons un corps, une âme et un esprit, l'Atman est notre esprit, notre conscience pure.

Les 12 méditations peuvent être lues d'affilée durant 21 jours comme méthode de reprogrammation mentale....ou méditées selon votre gré.

Ces méditations sont animées d'un fond de nature et mises en musique relaxante sur YouTube mais entrecoupées de pubs, je vous invite à ne pas utiliser Google pour vos recherches afin d'éviter les interruptions publicitaires, et elles ne sont pas dans l'ordre, c'est pourquoi je les ai réécrites. Je vous invite néanmoins à les regarder ou à acheter le CD sur la boutique de Frédéric Florens.

Frédéric Florens nous parle dans « entretien radio (41 min 25) » de seuils d'Éveil et de progression d'Éveil en Éveil,

il développe les notions de confiance, d'amour et du jeu des masques.

Atman : 12 petites méditations extraordinaires

- 1- Préparation : Loi n° 1 : La loi de la vie
- 2- Loi n°2 : Croire en l'intelligence universelle
(je m'ouvre à la bienveillance de l'Univers)
- 3- Loi n°3 : Croire en la bienveillance universelle
(je suis un avec toute chose)
- 4- Loi n°4 : Croire en l'harmonie universelle
(reconnaître qui je suis)
- 5- Loi n°5 : Croire en mon intuition
(le lien de l'intuition)
- 6- Loi n°6 : Voir ce que je suis
(revenir au silence de l'Intérieur)
- 7- Loi n°7 : Le pouvoir de choisir
(ce que je suis Vraiment)
- 8- Loi n°8 : Le pouvoir de l'amour
(L'amour)
- 9- Loi n°9 : Le pouvoir du service
(le pouvoir de créer)
- 10- Loi n°10 : Le pouvoir de guérir
(la guérison)
- 11- Loi n°11: Retour à la source
(se libérer de l'Ego)
- 12- Loi n°12 : Libération

Loi n° 1 : L'ouverture au Soi

Je sais que toute vie existe en moi. Là, dans mon cœur et dans mon esprit, dans les recoins de mon être, il y a un calme profond, un lien jamais troublé, d'eau paisible, où la vérité est manifeste et les changements du monde n'existent pas.

Je vois en moi les pensées de tout le genre humain parce que ses pensées sont devenues des choses. Tout ce qui est bon parmi ces choses, je l'accepte ; j'ignore ce qui est mal parce que ce qui m'intéresse seulement est la vérité et la compréhension, qui sont pour toujours l'amour et la bonté et l'expansion.

Mon esprit voyage facilement dans les plus loins recoins de l'espace, dans toutes les directions ; et avec autant de facilité il revient à moi encore et encore.

Je suis le centre de l'Univers.

Dieu, l'Esprit Universel se manifeste à travers moi. Je sais que le but de ma vie et de mes pensées est de m'expanser en connaissance, en amour et en unité.

Je place mon futur entre ses mains divines. J'offre tous les problèmes de ma vie à ce grand Esprit Universel Connaissant, pour lequel toutes les choses sont possibles.

Je ne dis pas à Dieu comment amener ces choses-là. J'ai une confiance totale que toutes les circonstances qui viennent sur mon chemin font partie d'un plan parfait pour transformer l'image de ma foi dans la réalité physique.

En ce moment même, l'Univers cherche à répondre à tous mes besoins. Ce que je crois en mon cœur sera manifesté sous mes yeux.

Telle est la loi de la vie et du vivant.

Il y a de la grandeur dans mes amis et dans mes ennemis, parce que nous sommes tous frères, recherchant la même montagne parmi différents chemins.

L'Esprit Universel qui a fait toutes les créatures n'a pas fait de créatures pauvres parce qu'il n'est pas pauvre lui-même.

Je suis l'abondance parce que l'Esprit Universel possède tout. Je suis vitalité parce que l'Esprit Universel est la vitalité. J'ai simplement besoin d'ouvrir mon esprit et mon cœur et de conserver mes pensées sur le chemin de la vérité.

Je suis rempli et je déborde du pouvoir de l'abondance et de l'amour de l'Univers.

Loi n° 2 : Claire vision

Je sais que je suis Un avec l'Esprit Universel.

Je sais que cet Esprit est parfait et je dois m'abandonner à sa danse parfaite dans toutes les affaires de mon quotidien.

L'Esprit Universel, l'Esprit de l'Univers ne connaît pas de malveillance ni de limitation ni de manque.

Il crée simplement dans mon expérience ce en quoi je crois et ce que j'accepte.

C'est pourquoi je refuse la croyance que le mal existe.

Ceci est une erreur de perspective. Lorsque mes yeux et mes sens sont illusionnés avec l'apparente présence du mal, je m'en détourne et j'élève mes pensées vers la perfection, vers l'abondance et vers l'amour.

Je sais que l'Esprit Universel ne crée pas le mal et je reconnais cela en utilisant le pouvoir que l'Univers m'a donné de nier le mal.

La grande réalité est bonne et bienveillante ; elle se manifeste à tout moment. Je sais que l'erreur et le mal sont les créations de ma propre pensée.

Ils sont le résultat d'une erreur de ma part : ils sont le résultat de la séparation entre moi-même et le pouvoir de l'Esprit Universel.

Je sais que l'Esprit Universel est constamment en train de créer dans mon expérience ce que je pense. Ma pensée peut dissiper toute illusion.

Je ne veux rien parce que je ne suis pas plus grand que l'Esprit Universel.

Je comprends simplement que la loi de création est plus grande que ce que je suis, et je ne peux pas faire autre chose que de voir mes pensées et mes croyances se manifester dans mon expérience.

C'est pourquoi je maintiens fermement mes pensées sur le bon et le beau. Je ne fais pas cela avec effort comme si je devais commander quelque chose.

Je me détends simplement dans la contemplation du bon et du beau, assuré que dans la connaissance de tout ce qui est repose un pouvoir bien plus grand que le mien.

Je crois en ce pouvoir. J'ai une foi totale et une confiance totale en ce pouvoir.

Je m'abandonne à ce pouvoir qui danse dans toutes les affaires de ma vie.

Je refuse d'accepter la croyance du mal, et le mal se dissipe.

J'accepte le Bon, le Beau, l'Abondance et l'Amour de l'Univers qui sont miens.

Loi n° 3 : Harmonisation à l'Esprit Universel

Je sais et je reconnais mon unité avec toutes les choses.

Je sais que toutes les formes et toutes les circonstances sont créées par une intelligence infinie qui est en moi et tout autour de moi.

Je sais que toute chose est le résultat d'une pensée et d'un désir. Je sais que ma représentation du monde s'ordonne selon mes propres pensées et mes croyances.

C'est pourquoi je me concentre sur l'harmonie.

Je ne vois rien que de l'ordre et de la perfection me concernant. Je n'accepte pas les pensées de destruction et de dysharmonie.

Je ne vois rien que coopération et assistance avec mes amis et mes semblables.

Je sais que nous sommes tous à la recherche des mêmes réponses et des mêmes objectifs.

Je sais que chaque personne doit suivre un chemin différent selon sa propre vision et je comprends cette recherche.

J'éprouve de la sympathie et de la compréhension pour toutes les choses et tous les êtres.

Je sais que plus je m'aide, plus j'aide les autres.

Dans les yeux de mon frère, il y a mon âme. Dans le sourire de mon ami, il y a mon humour. Dans la peine de mon voisin, il y a ma peine.

J'ai de la compassion et de la compréhension pour toute chose parce que cette vie qui est mon existence éprouve de la passion à se comprendre elle-même.

Je refuse l'erreur car il n'y a que Progrès vers la vérité.

Je sais qu'il est impossible d'échouer quand la foi est présente.

Je n'organise pas les choses pour qu'elles soient faites en mon temps et en mon lieu, de mes besoins ou de mon chemin.

Chaque moment de chaque jour m'apporte une vie de plus en plus proche de la réalisation.

Les objectifs de mon travail sont en train d'être accomplis à chaque instant.

Le succès et l'harmonie, la paix et la confiance sont miens.

Loi n° 4 : Reconnaître ce que je suis : « confiance »

Je sais que je suis un esprit pur, que j'ai toujours été un esprit pur et que je serais toujours un esprit pur.

Il y a en moi un lieu de confiance, de calme et de sécurité où toutes les choses sont sues et comprises.

Ce lieu est l'Esprit Universel dont je suis une expression et qui répond à moi quand je le demande.

L'Esprit Universel connaît la réponse à tous mes problèmes, et à cet instant même, les réponses sont envoyées vers moi : je n'ai pas besoin de faire un effort pour les recevoir ; je n'ai pas besoin de me battre pour elles.

Quand le temps est venu les réponses viennent.

J'offre mes problèmes à l'Univers, au Grand Esprit Universel.

Je lâche prise, confiant que les réponses correctes me viendront quand elles seront nécessaires.

Tout ce que j'ai besoin, tout ce dont j'ai besoin dans ma vie pour mon travail et mon épanouissement viendra.

Je vois la main Divine, l'intelligence Divine dans la moindre fleur et tout autour de moi, dans la fleur et l'arbre.

Je sais que cette intelligence qui a tout créé, toutes les choses, est en moi et tout autour de moi.

Je peux l'appeler pour mon plus petit besoin. Je sais que mon corps est la manifestation de l'Esprit Universel et que cet esprit est parfait. C'est pourquoi mon corps aussi est parfait.

J'apprécie la vie parce que chaque jour apporte une preuve constante du pouvoir et de la magnificence de l'Univers et de moi-même.

Je suis confiant, je suis serein, quels que soient les obstacles ou les circonstances indésirables sur mon chemin : ce sont des illusions : il ne peut y avoir ni obstacles, ni circonstances indésirables à l'Esprit Universel qui est en moi et tout autour de moi et qui me sert maintenant.

Il ne peut y avoir ni obstacles ni circonstances indésirables à l'Esprit Universel qui est en moi, tout autour de moi et qui me sert maintenant.

Loi n° 5 : Intuition

J'écoute la voix de l'Univers qui parle en moi.

Elle est la voix de la vérité et me guide à tout moment sur le chemin de ma vie.

Quelque part profondément en moi dans le parfait cœur de mon âme, se trouve un univers immobile où toutes les choses et toutes les lois sont révélées.

Je rejoins en moi cet espace de paix et de calme.

Je suis attentif à la voix de mon cœur.

Je ferme mes yeux et mes sens et je me tourne vers l'univers vivant qui demeure en moi et je demeure en Lui.

Je suis Un avec tous les êtres et toute la vie et toutes les choses. J'avance en harmonie avec la loi divine.

La totalité de l'infini pouvoir de création est avec moi pour créer. Parce que ce pouvoir est en moi, il est Un avec moi. Les réponses viennent avec les questions.

Le chemin est éclairé dès le premier pas.

Le sentier est éclairé dès le premier regard.

Le but est révélé dès le premier désir.

Je sais que je suis en train de réaliser le plus profond souhait de l'Esprit Universel, parce que je m'en remets à Lui, avançant sur chaque étape de ma vie avec une profonde confiance en Lui.

C'est l'Esprit Universel qui me fait avancer avec confiance.

Les manifestations de ma vie sont les créations de mes pensées. Et mes pensées d'aujourd'hui sont en train de créer les manifestations de demain.

Je désire donc tout ce qui est bon et je refuse d'accepter tout ce qui est mauvais.

En réalisant cela, je ne me prive pas. Tout ce qui est bon sera toujours disponible pour chaque être.

Il lui suffit simplement de demander et il recevra.

Je me relie au pouvoir du Bon qui descend du paradis tout autour de moi.

Les limitations et les privations de mon passé sont parties.

Chaque jour est une nouvelle naissance pour mon âme.

Chaque jour est une autre étape sur mon voyage vers l'unité de l'Esprit Universel.

Je ne cherche pas, je sais

Je ne force pas, je suis guidé.

Loi n° 6 : La présence

Ici, dans mon recueillement, dans ce temps de paix et de méditation, je me retire profondément dans le silence de mon être, dans un lieu de calme profond.

Doucement le monde s'efface autour de moi jusqu'à ce que je ne sois plus que moi seule.

Bien à l'écart de tout ce qui pourrait me faire penser qu'il y a autre chose que moi.

Je ne suis pas le corps. Je ne suis pas mes pensées. Je ne suis pas l'expérience. Je ne suis pas le passé ni le présent ni le futur.

Je suis, simplement.

A travers ma conscience se joue un constant processus de pensées que j'observe.

Je ne crée pas ces pensées. Je sais qu'elles viennent de l'Esprit Universel et je les observe telles qu'elles se présentent à moi.

Je ralentis le cours des pensées. Je vois chacune d'elles. Je les laisse passer. Sans les accepter ni les rejeter.

Encore et encore les pensées viennent et je me demande :

Qui est celui qui observe cela ?

Et j'entends la réponse :

« Cela qui est, Cela qui a toujours été, et qui sera toujours, Toi, l'Observateur »

Et je comprends

Dissocié du corps, des pensées et de l'expérience, j'existe tel que je dois.

Ici est mon véritable Moi, une chose indépendante de tout sauf de l'Esprit contemplatif qui observe les choses et qui choisit à partir des pensées qui traversent la conscience.

Tout ce que je choisis est mien. Rien de ce que je rejette ne peut me toucher.

Je n'ai besoin que d'observer et toutes les choses se rajoutent à mon expérience par un pouvoir qui dépasse ma connaissance et ma décision.

Je ressens une telle chaleur et une telle sécurité que tout rayonne dans le monde.

Je sens une fusion de mon être avec le grand Esprit Universel, l'Esprit de Dieu.

Je ressens la présence du Père qui ne connaît aucune perte, qui fait toutes les choses par amour pour son enfant. Je ressens l'union avec le Père par un immuable et irrévocable lien.

Je suis Un avec toute Vérité, toute Beauté, toute Justice, et tout Amour.

Loi n° 7 : Résonance

Je ne confonds pas ce que je crois être avec ce que je suis vraiment. Je ne suis jamais ce que je crois être et je suis toujours ce que je suis : un invité dans le Cœur de l'Univers.

Je calme les mouvements de mon corps, je ralentis ma respiration et je glisse profondément dans les recoins de mon être, au centre le plus précis de ma conscience ;

Ici en ce lieu d'infini calme, je deviens Un avec le Soi immortel de l'Univers, et j'observe.

Mes pensées traversent ma conscience comme un long fleuve incessant. Je ne crée pas ces pensées.

Elles viennent des espaces infinis de l'Esprit Universel et elles sont dirigées vers ma conscience par ce que je les ai attirées.

Il m'est possible de choisir les pensées que je désire.

Je n'ai rien qu'à décider et les idées et les images que j'ai choisies me seront envoyées. En les acceptant, elles se manifestent dans le monde.

Je décide de ce que je pense ainsi je décide de ma vie.

Je ferme la porte de mon esprit aux pensées négatives et aux pensées du mal. La porte est toujours ouverte pour admettre et être ouvert au positif, au bon, à la beauté et à l'inspiration.

J'ai une confiance totale dans la sagesse et la puissance de l'Univers. Je ne prévois rien de la manière avec lesquelles mes pensées se manifesteront. J'ai une foi totale en ce que les mouvements de Dieu se font de la plus parfaite manière.

Il n'y a rien qui puisse être appelé le manque, à moins que je l'accepte. L'Univers a d'infinies ressources.

La vitalité et la santé, l'abondance et le succès sont miens.

Parce que je choisis de telles pensées, l'amour abonde dans un univers où je suis Un avec le Soi immortel, l'Esprit Universel, Dieu.

Chacune de mes décisions est entendue à partir d'une parfaite et inextinguible Source de création.

Loi n° 8 : L'Amour

La vérité de la vie est l'infini amour de l'Univers envers toutes les choses.
Chaque homme est mon frère lié à moi par un immortel et éternel lien. J'aime les êtres. Ils demeurent En mon Père et mon Père demeure en moi.
Je donne mon cœur à l'humanité et l'humanité me sert avec amour.
Je m'abandonne, je donne mon cœur à l'Univers, et l'amour de l'Univers devient total en moi.
Je suis Un avec tout : le pouvoir, la vitalité et la connaissance de l'Univers.
Je lâche prise sur la peur et la confusion. Elles sont des illusions qui ne peuvent vivre face à la vérité qui est l'amour qui est total et parfaitement satisfaisant en moi maintenant.
La grande réalité de l'Esprit Universel est pour toujours présente au centre de mon être.
Je récupère de l'Esprit Universel une parfaite intelligence, une parfaite santé, une parfaite paix, une parfaite joie et un parfait amour.
Je me dégage de toutes les limitations construites dont j'ai été conditionné (e) par les illusions du monde. Je refuse d'accepter autre chose que la vérité qui est toujours le bon et le positif.
J'avance en accord avec la divine Intelligence.
J'accepte la volonté et l'amour du Cosmos que je manifeste en rire ou en joie, en plaisir et en service.
J'ajoute à moi-même uniquement le bon, le grand, le signifiant et le constructif. Rien d'autre n'est autorisé dans les parties créatives de mon être profond.
Le désir ardent de chaque homme est de connaître l'épanouissement de l'amour.
Le chemin vers cet épanouissement se fait à travers le contact du centre de la conscience et le Silence qui demeure à l'intérieur.
J'abandonne mes doutes, mes confusions et mes peurs. L'amour universel est total en moi.
Je suis uni avec l'Univers.
Je bouge avec l'Univers.
Je suis serein et certain, joyeux et complet, confiant en la Magnificence ultime.

Loi n° 9 : Abondance

Le pouvoir créatif infini de l'Esprit Universel réside en moi.

Je me mets en accord, en harmonie et je me défais des barrières et de mes pensées pour devenir réceptif au but de l'Univers.

Je sais que ma vie est grande et bonne, parce que je suis au service avec amour.

Les idées justes me sont offertes, je les accepte et l'Esprit Universel prend soin de moi avec les moyens de les manifester dans le monde.

Je sais que toutes les choses naissent de l'Esprit Universel qui est infiniment abondant.

Le manque et la limitation sont des erreurs de ma pensée et je les bannis de ma conscience : il ne peut y avoir de manque.

Je n'ai besoin que de laisser l'Esprit Universel se manifester lui-même à travers moi. Le monde est rempli avec créativité et accomplissement et prospérité. Les buts sont manifestés à moi parce qu'ils sont les buts de Dieu qui n'échoue jamais.

Quel que soit ma tâche, je l'accomplis avec amour, parce que je sais que lorsque je sers quelqu'un, je sers les objectifs d'un plan supérieur.

Tout autour de moi et en moi je vois la loi de l'Échange Mutuel à l'œuvre.

C'est pourquoi je donne comme je reçois. Je sais que l'abondance et la prospérité sont des conditions mentales : je l'écris sur le plan de l'esprit avec une totale confiance et une totale foi qui se manifesteront dans ma vie.

Je refuse d'accepter les indésirables circonstances comme ayant une réalité. Au plus profond de moi, se trouve la vérité au centre de ma conscience, là où aucun travail n'est difficile, là où la paix est toujours présente, où toutes les choses sont possibles.

Je sais que la vie est un voyage qui doit être traversé étape après étape et je suis patient, observant la splendeur du chemin avec une foi certaine sur ma destination.

Je soumets ma volonté à l'Univers, sachant que le succès viendra lorsque je me remplirai du Soi intérieur.

Loi n° 10 : Guérison

Mon corps est une manifestation de la connaissance de moi-même et mon vrai moi est esprit seulement, conscience invisible.

Les autres personnes ne me voient pas, elles voient mon corps. Il n'y a que moi qui sache ce que je suis et cette connaissance me revient pour ma santé et toutes les choses de ma vie.

C'est pourquoi j'affirme que mon esprit est parfait, car je suis Un avec le grand Soi de l'Univers. L'Energie de ce grand Soi infuse mon être et me nettoie de toutes les impuretés de la chair. Elle restaure chaque fonction de mon corps dans l'harmonie, il y a une élimination parfaite, une assimilation parfaite.

Mon être entier est spirituel et mon corps est poussé à changer vers une nouvelle vie, avec la perception de cette grande vérité.

Je m'abandonne à la sagesse et à la guidance de l'Esprit Universel. Je deviens Un avec le but de l'Univers, et ce sage objectif anime mon corps et se projette dans tous les aspects de ma vie.

Il n'y a aucun obstacle, aucune barrière, aucune limitation dans mon esprit.

Je ne vois que la paix, le pouvoir, la vitalité et la plénitude.

J'ouvre mon cœur à l'amour et l'amour coule à travers chaque atome et chaque pore de mon corps, énergisant, réformant et guérissant mon esprit de la limitation et du manque et de la pensée négative.

Je guéris automatiquement mon corps : au centre de mon être, je perçois l'illimité, l'immortalité, l'éternité, la beauté parfaite, la fonction parfaite.

Cet esprit se manifeste dans mon corps et dans mon histoire.

Lorsque je fais face à une apparente difficulté, je l'abandonne. Je rends chacun de mes soucis à cela qui connaît la parfaite solution et qui a la clarté absolue.

Je me nourris des pensées issues des espaces infinis de l'Esprit Universel, et jamais du monde autour de moi.

Je ne pense pas par réponse mais je pense par Origine.

Je ne réagis pas, j'agis.

Je ne suis jamais une victime des circonstances parce que chaque chose de ma vie provient de mes pensées qui s'exercent désormais toujours en accord avec l'Univers.

Je me nourris des pensées issues de l'espace infini de l'Esprit Universel.

Loi n° 11 : Se libérer de l'Ego

Je sais que je suis pur Esprit immortel, sans naissance, sans changement et éternel.

Je ne suis pas l'esprit conscient, je ne suis pas l'ego, je suis le sens du Soi seulement : la Conscience, la vigilance Inaltérable, l'Être.

La présence qui anime toute vie est définitivement le vrai Moi.

J'utilise mon corps pour un objectif, comme une expression d'une idée et quand l'idée est pleinement exprimée à travers mon travail et ma mission, je retournerais au sens de l'Unité et du Soi universel, laissant le corps et l'ego derrière.

Je ne réduis pas mon corps et mon ego à ce que je suis.

Mon corps est simplement un instrument pour Mon Expression et mon ego est simplement la mémoire de mon expérience physique.

En retournant de l'infini à l'unité, je n'ai plus besoin de mon corps ni de mon ego : je suis libre de la domination de l'ego.

Ce n'est pas mon vrai moi, mais c'est simplement une illusion nécessaire de la finitude et de la perception de l'espace et du temps.

Je me détourne de l'ego et je me retire dans les profondeurs de mon être : là où l'immortelle Conscience demeure en moi.

Ici, dans ce centre magique, mon mot fait loi.

Je n'ai besoin que de parler avec foi et conviction et le mot se manifestera dans ma vie.

Je suis calme et serein, assuré et intâchable, parce que mes racines sont dans l'éternité.

Toutes les choses de la vie changeront et passeront, mais je ne passerai pas parce que là où la vie se trouve je me trouve Un avec l'Esprit Universel.

Je n'ai pas besoin d'effort ni de chemin pour atteindre l'immortalité, ni la peur du jugement, ni d'aspiration pour le futur. Le royaume du paradis est déjà là : la sagesse, la folie, le pêché et la sainteté sont tous déjà là dans cette Unique Réalité, rassemblées sous différentes formes en ce moment d'incarnation.

Toutes les choses de la vie changeront et passeront, mais je ne passerai pas parce que là où la vie se trouve, je me trouve Un avec l'Esprit Universel.

Loi n° 12 : Libération

Je me détourne du monde qui me concerne pour me tourner vers le monde de la conscience qui demeure en moi.

J'éteins toutes les mémoires du passé, je ne crée plus d'image du futur, je me concentre sur mon être, sur ma conscience, ma vigilance, mon regard.

Je glisse profondément vers les recoins de mon âme, dans un lieu de repos éternel et parfait : ici, je perçois la foi dans le genre humain. Je suis conscient de l'Être unique qui uni tous les êtres, je sais que ce Soi immortel c'est Dieu, c'est moi.

Je suis, J'ai toujours été et Je serais toujours tous les êtres, tous les espaces et tous les temps.

Et la vie est ici, au centre, dans les profondeurs de mon âme, plus petit que petit, plus grand que grand, tout se rencontre en elle.

Ce que je pensais être, cet ego, je ne l'ai jamais été parce que c'est une chose changeante, une chose qui naît et qui meurt, ce que je suis n'est pas une chose dépendante du temps et des circonstances.

Je suis patient parce que je suis l'éternité, Je suis sage parce que je contiens la connaissance de toute chose, Je ne connais pas la douleur parce que je ne connais ni début ni fin, Je suis complet car il n'y a aucune limite à mon abondance que je crée à partir du Soi infini.

Je réussis tout car Je n'ai qu'à penser que je réussis et toute chose se pose et s'ordonne.

J'aime et Je suis aimé car toute chose est moi-même.

Je ne vêtirais plus jamais le masque de la vanité ou de l'ego.

Je perçois la splendeur de me rendre au centre de ma conscience et je sais quel est ce que je suis au plus proche de moi-même.

Le temps et l'espace, l'ombre et l'essence, à quoi bon tout cela, Je suis le Divin.

5- Le souffle

Le souffle : parfois appelé cohérence cardiaque.

Il s'agit d'une technique simple de respiration par le nez et le ventre (diaphragme). Prenez conscience de la sensation créée par le passage de l'air dans votre nez. Cette technique a pour effet de vous recaler sur le moment présent, de calmer le nerf vagal favorisant le système parasympathique, ami de votre immunité et de votre calme.

- Inspirez 5 secondes
- Expirez 5 secondes
- Retenez votre souffle 5 secondes
- Recommencer pour atteindre 5 cycles
- Faites le 5 fois par jour

6- Harmonisation des chakras par la couleur et le chant

- Tapez sur YouTube : Frédéric Florens Chakras

Deux vidéos disponibles de même durée l'une est chantée, pas l'autre qui présente la prière finale.

- Chantez profondément en vous accordant sur la note et en regardant les couleurs. Visualisez l'emplacement indiqué des chakras et leur sens comme indiqué dans la vidéo.

- Nota : N'oubliez pas que le dernier chakras n'est pas à chanter avec ses cordes vocales mais en pensée dans sa tête en visualisant sa fontanelle.

- Profitez de la prière finale proposée.

« Mère-Père cosmique

Tu es infini, Parfait Amour et Harmonie

Je suis ton enfant bien aimé

En moi, je porte ta lumière

En moi, je porte ton Amour

Car je suis né de ton Amour

et je suis né de ta Lumière

Me souvenant de mon origine, je guéris

Amen »

-Petit rappel du sens des chakras :

LAM Je suis la vie (rouge)

VAM Je ressens la vie (orange)

RAM Je fais / Je peux (jaune)

YAM J'aime (vert)

HAM J'exprime ma vérité (bleu)

OM Je vois (indigo)

AUM Je suis (violet / blanc)

7- La prière

Avant de prier, imprégnez-vous d'intentions altruistes en pensant au bien de tous les êtres du présent, du passé et de l'avenir, tous les humains, tous les animaux et forme de conscience de tout l'espace sans aucune exception.

Ceci n'est qu'un exemple de prière, ajustez en fonction de votre sensibilité et de vos croyances personnelles.

- Les réalisations du précieux Esprit d'Éveil Suprême que je n'ai pas encore acquises, puissé-je les obtenir et celles déjà atteintes, les préservant de toute altération, puissé-je les développer.

Par ces mérites, puissé-je obtenir l'omniscience, vaincre les ennemis que sont les actes nuisibles et libérer tous les êtres de l'océan de l'existence, agités par les vagues de la naissance, de la vieillesse de la maladie et de la mort.

- Puissent tous les êtres sans aucune exception obtenir l'Éveil dans l'Espace Absolu. Cette prière est à renouveler plusieurs fois par jour pour générer l'esprit d'Éveil.

8- Les fréquences

Certaines vibrations, fréquences, portent en elles des énergies qui peuvent ouvrir l'esprit.

Je vous propose une fréquence puissante, veuillez-vous munir d'un casque stéréo de bonne qualité ou branchez votre smartphone sur votre ampli si vos enceintes sont puissantes en graves :

Fréquence des anges : 999 Hz (59mn 22sec)

Autres exemples de fréquences et leur destination /

- 174 Hz : soulage la douleur
- 285 Hz : influence les champs magnétiques
- 396 Hz : libère de la peur et de la culpabilité
- 417 Hz : dénoue les situations difficiles et facilite le changement
- 528 Hz : fréquence de guérison
- 639 Hz : met en communication, établit une relation
- 741 Hz : expression / solution
- 852 Hz : retour à l'ordre spirituel
- 967 Hz : connexion au Cosmos Éveil

9- La danse, la musique, la lecture

Petite thérapie par la musique, la danse, la lecture. Lorsque l'on est absorbé par ces différents moyens, nos pensées se libèrent selon notre degré d'abandon et notre faculté de vivre l'instant présent.

En dansant sans chorégraphie préétablie, en laissant spontanément nos énergies internes être créatives d'elles-mêmes, il s'établit des instants de transition, de rupture qui nous ressourcent, dansez, improvisez !

Chanter en inventant les paroles au fur et à mesure, voir en créant une langue qui n'existe pas sauf à travers soi, s'apparente à la création de l'artiste qui connecté à sa source, l'atman, laisse circuler l'imblocable expression de Son Origine.

La lecture peut débloquent notre potentiel d'intention pure, ou créer un bardo (voir déf. glossaire) lorsque après une fatigue d'assimilation du texte, on se laisse aller à observer sans pensée un espace vide sur la feuille du livre que l'on lit, entre deux mots ou l'intérieur d'un O par exemple en « faisant le vide en soi ».

Quelques musiques inspirantes, à vous de faire votre liste personnelle :

1. Pour danser sans retenue :
 - a. Boney M. : no more chain gang
 - b. Téléphone : Electric cite (4mn06s)

2. Pour danser "soft" :
 - a. Boney M. : oceans of fantasy
 - b. Barry white : september
 - c. Johnny Hallyday : mon 7ème ciel (1 mn59s – en pensant à la vacuité)

3. Pour méditer :
 - a. Jean-Louis Aubert : juste une illusion
 - b. Jean Gabin : maintenant je sais (3mn14)
 - c. Michel Jonasz : unis vers l'uni (5mn03s)
 - d. Liberation Though Hearing Mantra : oral transmission

4. Pour l'exotisme de la diversité humaine :

Tsering. Gyurme.Thoghang Bakti Gobhay (7mn43s)

5. Pour fixer le vide :

Chants sacrés harmoniques des moines Tibétains très puissants 1.00.14

10- Les 4 accords Toltèques (Miguel Ruiz)

Son ouvrage soutient qu'il existe des croyances limitatrices qui privent les personnes de joie et créent des souffrances inutiles.

1. Que votre parole soit impeccable (son contraire : la médisance)
2. Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle (son contraire : la victimisation)
3. Ne faites pas de suppositions (son contraire : n'en faire qu'à sa tête, créer des drames inutiles)
4. Faites toujours de votre mieux (son contraire : culpabilité ou épuisement)

En 2020, Miguel Ruiz y adjoint un 5^e accord :

5. L'attention tierce, lorsque enfin on se connaît bien, et malgré une forme de scepticisme résiduel, on écoute quand même autrui avec attention.

Visionnez les vidéos :

- 5mn36s : le 5^{ème} accord Toltèque (Mind Biscuit)
- 4mn18s : les quatre accords Toltèques (Mind Biscuit)

En tenant compte de ces points, notre volume de pensées parasites diminue considérablement. Malgré sa simplicité, cette méthode est complète en ce qui concerne le bien-fondé de son application dans la vie quotidienne. Simple ne signifie pas que l'intégrer et l'appliquer sera facile sans être vigilant à tout moment, sans dompter notre réactivité.

Cette méthode rappelle le sens du REIKI et sa sagesse :

Aujourd'hui seulement, ne te mets pas en colère, ne te fais pas de souci, emplis de gratitude, accomplis ton devoir avec vigilance, sois bienveillant envers les autres.

11- Petit glossaire du bouddhisme

Quelques petits mots sur le bouddhisme. Il ne s'agit pas d'une religion mais d'un moyen que le bouddha historique Gautama Siddhartha, homme ordinaire au départ, soumis aux pensées de toutes sortes, a développé pour contrer la souffrance dans son ensemble.

Le but ultime d'un bouddhiste (terme inventé par des non-adeptes européens) est de briser la roue des incarnations afin de ne pas renaître dans la chair (qui ne peut éviter Dukkha : la souffrance).

Son but relatif au cours de son incarnation est d'aider autrui et tous les êtres dans un élan de compassion, d'amour et de joie, tout en établissant une parfaite égalité entre les êtres.

Afin de ne pas être prisonnier de la roue des renaissances, le moyen majeur prôné est de rompre « l'attache », c'est-à-dire l'attachement à nos désirs et à notre Soi, à nos opinions, etc.

Pour un pratiquant du bouddhisme le bien le plus précieux est la connaissance, la sagesse et l'intention pure en découlent.

Il a énoncé le sutra du diamant qui tranche toute illusion, il est parvenu à la libération parfaite. Il nous propose un chemin radical et définitif si nous comprenons le sens caché du sutra.

Certains mots vous paraîtront incompréhensibles c'est pourquoi je vous propose le court glossaire suivant qui en lui-même peut vous ouvrir complètement l'esprit.

La compréhension totale des détails n'est néanmoins pas requise pour accéder à la vision générale du sutra.

Sur You Tube tapez Frederic Florens Sutra du diamant. N'hésitez pas à écouter plusieurs fois ce sutra pour bien l'assimiler mais avant cela lisez les 9 dernières pages d'explication du sutra par TRINH DINH HY (16 pages en tout).

Commençons donc par ce petit glossaire présenté dans l'ordre alphabétique et réalisé à l'aide de plusieurs livres, également de Wikipédia, l'encyclopédie d'Internet.

Glossaire

◆ **Bardo (s) :**

Intervalle spatial ou temporel ayant un début et une fin. Etat intermédiaire
Certains bardos sont extrêmement brefs, d'autres de durée plus longue selon son entraînement, les circonstances, le karma...

- bardo de la vie (existence humaine)
- bardo du sommeil (à l'endormissement), bardo des rêves
- bardo de la méditation
- bardo Thodeul : il s'agit des instructions murmurées à l'oreille du mourant qui décrivent les projections mentales vécues lors du processus de la mort. Par l'écoute, le pratiquant entraîné accède facilement à l'Éveil avec comme possibilité ultime la reconnaissance de la luminosité fondamentale, la luminosité Mère, qui est notre conscience, notre identité réelle et qui s'élève et se révèle à nous lors de la mort. Reconnaître cette réalité permet d'échapper à la ronde des renaissances, c'est le Grand Achèvement, le Grand Sceau.

◆ **Bikku :**

Pauvre, par extension moine vivant de la charité.

◆ **Boddhi :**

Illumination, totale perception de la sagesse transcendante.

◆ **Bodhicitta** (ou esprit d'Éveil) :

1. *Relative* : intention, souhait de libérer tous les êtres sensibles de la souffrance du SAMSARA (ronde des naissances).
2. *Absolue* : vérité absolue qui transcende tous les extrêmes (dualités) créés par le mental.

◆ **Bodhisattva :**

Un Bodhisattva est un bouddhiste qui veut réellement s'engager sur la voie de Bouddha et qui cherche à s'éveiller. Pour lui, l'altruisme est sa raison de vie, car Bouddha est avant tout un guide spirituel pour les êtres vers le Nirvana.

Les deux premières formes d'amour s'alignent d'abord sur l'amour porté sur la chose (Sattvalambana) qui combat le mal. Et celui porté sur l'être (Sharmalambana) qui vise à procurer le bonheur à autrui.

Cependant, il existe une troisième forme d'amour dans le Bouddhisme qui est considérée comme l'amour ultime. Celui qui ne repose ni sur l'être ni sur l'objet (Analambana). Cette dernière se caractérise par l'acceptation que tout être n'est qu'un assemblage d'éléments qui n'existent que grâce à leur interaction. De ce fait, tout et rien n'a d'existence propre. De par cette réflexion, l'illusion de la naissance ne peut être brisée que par l'inexistence de l'objet et de l'être. Ainsi, dans le Bouddhisme, l'amour ultime est l'amour pur qui ne repose sur rien. « Les Bouddhas auraient beau chercher un seul être dans les dix directions qu'ils ne le trouveraient pas ; et quand ils éprouvent bienveillance et compassion, ils ne saisissent pas la caractéristique de l'être. » Pour résumer, l'amour dans le Bouddhisme n'est pas l'action d'aimer, mais un état d'esprit continu qui se base sur la sagesse, la compassion, la bienveillance associées à la joie et à l'égalité des âmes.

◆ **Bouddha**

1. Fondateur historique du bouddhisme ; Siddhartha GAUTAMA (les experts ne s'accordent pas sur la date de sa naissance et de sa mort survenue vers ses 80 ans : naissance 623 avant J-C). Il nous transmet entre autre les 8 voies du Noble Sentier Octuple :
 - la vision juste
 - l'émotion juste
 - la parole juste
 - l'action juste
 - les moyens d'existence justes
 - l'effort juste
 - la prise de conscience juste
 - la concentration juste
2. Principe d'illumination ou qui y fait tendre
3. Tout être totalement illuminé

◆ **Dharma :**

1. Doctrine du BOUDDHA GAUTAMA
2. Loi Universelle
3. Au pluriel avec un « D » minuscule désigne les brèves impulsions d'énergie dont on considère l'Univers formé : ensemble des phénomènes

◆ **Entropie :**

En marge je rajoute la loi de l'Entropie : toute chose composée (non pure comme la vacuité) se dégrade, augmente son désordre, se disperse, meurt. Ni les humains incarnés, ni les animaux, ni les étoiles, idées, concepts n'y échappe. Cela est inéluctable et à accepter.

◆ **Illumination :**

Éveil spirituel et réalisation de notre nature de sagesse, libération ou simplement Éveil, fruit de l'abandon ou de l'effacement de l'ego

◆ **Karma :**

Loi de réciprocité des actes : force engendrée par les pensées, les paroles et les actes qui façonnent les circonstances de cette vie-ci et des futures (voir Samsara). La libération épuise le Karma

◆ **Kayas :**

Dharmakaya : corps de vacuité du Bouddha, réalisation de la vacuité.

Sambhogakaya : rayonnement des qualités du Dharmakaya corps de jouissance (ou béatitude) d'un Bouddha.

Nirmanakaya : forme sous laquelle un Bouddha apparaît au monde.

◆ **Luminosité fille :**

Expérience de la Claire Lumière lors de l'endormissement.

◆ **Mantra :**

Sons, syllabes ou phrases doués de pouvoirs particuliers.

Le plus célèbre OM MANI PADMÉ (PÉMÉ) HUM (OUM) ou HUNG) a différentes significations et sous-entend la compassion absolue unie à la sagesse.

◆ **Nirvana :**

État de parfaite unité qui résulte de l'Illumination, si subtil qu'il défie toute description.

◆ **Samadhi :**

Etat de profonde concentration méditative ou l'existence est connue directement comme étant par nature vacuité. Notion plus facile à aborder depuis Einstein et sa formule : $E=MC^2$
Energie = masse x vitesse de la lumière au carré donc tout est énergie qu'on peut appeler également probabilités quantiques, information, lumière, impulsion, fréquence, principe de Vie.

Entre le VI^e et V^e siècle avant notre ère, le Bouddha historique Siddhartha GAUTAMA A enseigné selon la compréhension de ses semblables, de la façon appropriée à son époque. La voie du Dharma est une méthode sûre pour accéder au Samadhi.

◆ **Samsara :**

L'univers tel qu'il est perçu par les sens, étant par nature insatisfaisant. Cela engendre 3 conflits de Limitation par rapport à ce que nous sommes en réalité.

- Limitation temporelle : notre durée d'existence par rapport à l'éternité.
- Limitation spatiale : notre champ d'action est limité par rapport à l'espace infini.
- Limitations de notre incarnation : souffrance dès la naissance, vieillissement, maladie, mort, limitation de notre intellect par rapport à l'omniscience, nos moyens d'action limités par rapport à l'omnipotence, etc.

◆ **Soutra ou sutra :**

Enseignements donnés par le Bouddha ex : la prajna paramita HRIDAYA – sôutra (ou soutra du cœur) : la sagesse suprême transcendantale : TĒYATA OM GATĒ GATĒ PARAGATĒ PARASAMGATĒ BODDI SOHA, que l'on peut comprendre ainsi :

1. Allé allé allé sur l'autre rive, allé complètement éveillé.
2. Il en est ainsi, corps de vérité du Bouddha, allez allez allez, au-delà, avancez encore, soyez fondés dans l'Éveil.
3. La sagesse Ultime demeure quand tout a disparu, complètement disparu, disparu au-delà de tout.

◆ **Tathagata :**

L'Ainsi venu, désigne le Bouddha. En sanskrit traduit par l'Éveillé. Le Bouddha ne vient de nulle part, ne va nulle part, il s'en est allé ainsi (au-delà du SAMSARA).

◆ **Tathagatagarbha :**

Graine, germe d'Éveil, potentiel d'Éveil présent en tout être conscient.

◆ **Vacuité :**

Non-existence intrinsèque de l'individu et des phénomènes. L'incrée, l'Inconcevable, l'Indéfinissable, que seuls les êtres éveillés (appelés Nobles) réalisent. Aucune dualité n'existe en Elle, tout y est pur, c'est le corps ultime des Bouddhas. Tout y est lumineux, purifié de toute souffrance, intâchable, immaculé. Aucune définition ne peut lui correspondre. Ce n'est pas le vide ou le néant. Pure Lucidité, Conscience totalement alerte, Sagesse inconcevable incarnée, c'est une dynamique à l'énergie de création imblocable et spontanée, c'est un flux incessant se manifestant dans l'instant présent. Elle est non dissociable de la réalité de toutes formes et entités, des humains, de l'univers, des créatures conscientes, du monde des phénomènes. Elle n'est soumise à aucun concept.

12- Le sutra du diamant

Après avoir lu le glossaire, écoutez la vidéo de 50mn07s de Frederic Florens : « Frederic Florens Sutra du Diamant », n'hésitez pas à le réécouter jusqu'à une compréhension parfaite. Faites-le dans le calme et dans un état d'esprit disponible, alerte, sans tension, coopératif.

Son assimilation requiert une concentration bienveillante. Il s'agit d'après ma sensibilité, de la méthode la plus puissante que je vous propose, quelle profonde sagesse nous est dévoilée ! RADICAL ! Accès à l'état de celui ou celle qui est au-delà de toute dualité, quel programme !

Mais avant d'écouter ce sutra veuillez lire d'abord au moins les 9 dernières pages (des 16 en tout) des explications simples du sutra par TRINH DINH HY (sutra du diamant).

L'art, la peinture, la sculpture, la poésie, la musique... ces moyens de reliance directe quand, pour créer, on s'en remet à un instinct plus grand que soi, en s'oubliant totalement, sont des portes d'accès. Celui qui observe sans juger, comparer, étiqueter, avec un esprit alerte les créations artistiques peut également accéder à l'Éveil.

Trois œuvres m'ont marqué :

- Celle de DJIBRIL KHALIL GIBRAN, son livre «le Prophète», œuvre poétique et philosophique à la croisée de l'Islam et de la Chrétienté. Également ses dessins : sur Google « Images » Djibril Gibran peintures.

- L'homme de Vitruve de Léonard de Vinci, pour le message essentiel, l'homme dans le carré et le rond (wikipédia), notre dimension charnelle incarnée et celle spirituelle.

- Le clip : La Toile du Maître de Gérard Manset (3mn 22s)

Toute activité exercée en pleine conscience, en ne pensant à rien d'autre est une porte d'accès.

Exercer un métier qui a du sens, qui permet d'être au service des êtres, ou « élever » ses enfants, en leur fournissant les moyens nécessaires pour leur développement mais sans les étouffer, sans les conditionner dans des concepts mentaux qui ne seraient pas les leurs d'adoption, et en les observant devenir eux-même et pas une copie de nous, de nos erreurs... sont également deux belles portes d'accès.

Krisnamurti nous dit : Le chemin de l'adepte est vain
 Libérez-vous du connu
 Soyez votre propre maître

A ce stade de ce guide, je voulais développer votre curiosité légitime quant à votre système de pensée. En quoi l'existence humaine est-elle précieuse ? Elle se distingue du monde animal entre autres par notre faculté à pouvoir tendre vers la pensée juste, celle qui ne crée aucune souffrance, à l'aide de notre conscience, notre vérité en soi. La torpeur, le doute, la suspicion, la peur ou l'indifférence sont les obstacles à franchir.

Il ne s'agit pas de vous juger, vous mettre la pression, mais je vous invite à vous familiariser avec votre système répétitif actuel de pensée et déterminez si des ajustements raisonnables vous procureraient du mieux-être.

Se poser les bonnes questions est le début de la libération, je vous en propose quelques-unes :

- Quels sont les problèmes qui me touchent habituellement, par quels moyens arrivent-ils en moi, est ce que je les perpétue en les ressassant et si oui à quelle fréquence.
- Est ce que je comprends que pour connaître la lumière, il faut également connaître les ténèbres ?
- Jusqu'à quel point suis-je le créateur de mes problèmes ?
- Quelle est la part de confusion, de projection, de supposition, d'ignorance de mon fonctionnement habituel qui nourrissent mes pensées lorsqu'elles-sont négatives ou tournent en boucle.
- Quel est la part de ce qui m'a conditionné, influencé et qui anime ce que je pense être moi ?
- Quel est la structure qui réside en moi et qui détermine mes désirs, mes attachements, mes peurs, mes aversions...., a-t-elle une autonomie, est-elle stable ou fluctuante, est-elle indépendante ? Existe-t-elle à l'instant présent, puis-je lui faire confiance ?
- Collectivement quels sont les fruits de l'action humaine, suis-je le reflet de ce collectif ?

Existe il une de mes pensées qui soit pure, non conditionnée, non composée d'une myriade d'éléments ?

Voilà ce ne sont là que quelques objets de méditation, arrivé à un certain point, on n'a plus à se poser ces questions mais à maintenir une vigilance telle que lorsqu'on conduit une voiture, il est dommage de ne pas savoir maîtriser sa parole, on peut y perdre des relations précieuses.

Il est utile de savoir que, si chaque être peut accéder à sa lumière intérieure, sa part d'Ultime, l'humain est favorisé pour en prendre conscience lorsqu'elle apparaît. Par contre il est impossible de percevoir l'intériorité d'autrui. Elle est pourtant de même nature, c'est la même essence. L'être est un principe conscient relié à la grande conscience car tout est Un, ainsi que l'Ultime.

Cette compréhension nous aide à établir l'égalité envers tous et toutes, cela ne signifie pas être naïf car les voiles et les tendances karmiques d'une personne prisonnière de ses concepts peuvent l'amener à des actes négatifs, il y a des masques d'inconscience lourds à porter et à supporter par autrui.

L'intuition est là pour nous guider et nous prémunir des gens mal intentionnés. Prendre son temps lorsqu'on veut forcer notre calme intérieur, différer une situation ambiguë est précieux.

Néanmoins ne pas faire une religion de la méfiance et cultiver la confiance est sain mais sans idéalisme vis-à-vis des êtres égocentriques. Le non-agir est souvent la bonne clé.

Le Tao, la sagesse chinoise dit :

La seule personne que je peux et que je dois changer, c'est moi. Cela permet d'éviter la relation du sujet (Soi) à objet (autrui) que l'on voudrait « améliorer »

Toute chose est l'objet d'une cause et celui qui en connaît la cause s'affranchit de l'erreur fondamentale.

Cette méthode basée sur Internet, tombera dans l'oubli, sera réactualisée, dispersée, c'est la loi de l'impermanence et de la créativité de l'univers.

En cet instant, et si ce guide vous touche, vous fait du bien, faites le circuler sans prosélytisme, et avec un profond respect de la sensibilité de vos proches.

Un être sensible, réactif au sentiment d'injustice vis-à-vis des souffrances de ce monde et de ses habitants sans éthique (éthique qui reste ultimement qu'un ensemble de concepts) est parfois en rébellion, en opposition à presque tout, il nous faut respecter cela.

L'erreur fondamentale, ce « regrettable malentendu », cet égo, ce faux Soi, cette voix en nous comparable à un aveugle, qui nous guide vers la fosse, peut-être vaincu, Frédéric Florens, dit même qu'il peut être l'ami de notre en Soi le plus profond, voilà la transcendance.

Oui notre égo peut être rassuré par notre Atman et susciter l'aspiration en accord avec l'Univers, donner pour le bien des êtres ce qui stimule à coup sûr l'envie de s'expanser de l'Esprit Universel.

Un Bouddha est purifié, épanoui.

Un bouddha sait qu'il vient de nulle part, ne va nulle part et est libre de toute pensée. Il n'y a donc rien à obtenir, tout est déjà en nous quand nous sommes réellement connectés à l'instant présent, lucide et alerte, quand notre voix intérieure est calmée à l'extrême.

Lorsque l'errance est dépassée, c'est l'ultime Nirvana, l'atteinte de l'état de Bouddha, l'insurpassable et parfait Eveil. Et tout cela est conceptuel, ce guide, comme la vie est charmante, drôle finalement, le mélodrame existentiel est vaincu, l'ignorance fondamentale transcendée.

C'est ce que je souhaite profondément pour tous les êtres dont toi lecteur(-trice) qui parcourt ce guide. Rome ne s'est pas faite en un jour, la libération ne vient que si le Karma est mûr, purifié ou plutôt c'est la libération qui purifie le karma, la fatalité n'existe donc plus, ce qui incite à l'action.

Il y a l'intention et les actes vertueux à mettre en place, à affiner, sans oublier l'entraînement de l'esprit, canaliser ses pensées.

Alors pour ceux qui me connaissent depuis longtemps, suis-je le cordonnier mal chaussé ? L'élaboration de ce guide m'a fait intégrer en temps réel la totalité de l'ensemble de cette méthode conceptuelle car toute solution est un objet du mental donc illusoire et est issu d'un Soi qui n'existe pas.

Merci à Flora Nizard (Corse) qui a mis de l'ordre dans ma tête avec ses puissantes séances chamaniques il y a quatre ou cinq ans. Merci à Cindy Zinz qui m'a donné l'impulsion de me mettre à l'ouvrage, à Christian Velten qui a tapé à l'ordinateur en déchiffrant mes « pattes de mouches » ce texte. Aux auteurs que sont Stanilav Grauf (pour une psychologie du futur) Maurice Zundel, Florens, Tolle, Gibran, Aldous Huxley pour « Les portes de la perception », Michel Lancelot pour « Je veux regarder Dieu en face (le phénomène Hippie) et tous les autres ainsi qu'à tous ceux qui m'ont plongé dans l'adversité, le combat de la vie car cela a été un puissant moteur de motivation, pour mettre en pratique mon aspiration la plus profonde, inspirer l'état d'esprit d'Éveil, ne fut-ce que pour un être et tous à la fois, en sachant que je n'en retire aucun mérite, que la souffrance ou une partie de la souffrance d'un être puisse disparaître est ma joie.

J'ai une pensée de gratitude pour Dédé Sylvie Lamah (un ange sur terre), pour Lama Tsultim Guélék qui dirige le temple bouddhiste à Lusse dans les Vosges, discours disponible sur le site Bodhicharya France sous l'onglet dharmaïque dans le sous-menu « « L'heure bouddhiste ». (sagesse bouddhiste) et son équipe intègre et joyeuse, pour ma famille et belle famille, mes amis et connaissances qui m'ont fait progresser vers l'effacement de mes voiles et vers le But, en m'aimant, en m'encourageant à être mon incarnation en toute acceptation, parfois en me haïssant, en me suspectant, en me limitant, en m'excluant, en m'excommuniant, ce qui a été un puissant facteur d'autodépréciation, tremplin pour chercher comment vaincre la souffrance et « lâcher les chiens du doute sur le doute » (S.R.).

Dernier hommage à ma toubib qui après 3 heures d'attente en salle justement d'attente, qui m'a dit concernant des symptômes qui m'opprimaient : c'est dans votre tête, bon....pour le symptôme elle avait raison ! Si c'est dans notre tête, c'est dans le corps dans notre réalité, si ce n'est plus dans la tête ?.....ça marche !

Ce guide a été écrit pratiquement d'un jet puis affiné en environ 15 jours, je précise cela pour vous garantir sa spontanéité, sa fraîcheur, synonyme du jaillissement de ma part de liberté intérieure inconditionnée, merci pour votre indulgence....et maintenant pause pour moi, à vous de jouer, car il s'agit bien de jouer avec cette invitation que la Grande Conscience Universelle nous a offert à nous, ses incarnations.

Également imaginez et créez l'intention parfaite vis-à-vis de tous les êtres de tous les temps, je vous laisse parfaire votre perspective singulière et temporaire en toute unité à la Grande Unité. Ne prenez pas ce guide avec sérieux mais avec une attention alerte et bienveillante. Ma voie a été celle de l'accumulation « d'actes vertueux » pendant 4 années avant la percée de l'illusion, c'est une voie interne, presque « cachée ». Vous trouverez la votre en visant le But.

J'organiserais peut être à partir du printemps/été des stages basés sur ce guide, j'y adjoindrai une étude passionnante et approfondi de la roue de la vie du cycle des renaissances, ou « roue du devenir, l'approfondissement du livre Bordo Thôdel ou Thodeul) ainsi que de la méditation (différentes techniques), les souhaits de Kountouzangpo, des chants profonds de MANTRAS.

Egalement je proposerais de survoler le principe LOL²A :

(los) Lassen : lacher prise

L² : Liebe (amour) au carré

A : Aktion/Réaktion

- Déterminer son monde : vous êtes ce que vous pensez être, le monde est ce qu'on pense de lui.

- Aucune pensée ne se perd, elle revient à son auteur.

Le hasard n'existe pas, il n'y a pas de morale dans l'univers n'entretenons pas de conflits dans nos pensées sinon ils se concrétisent . Concentrons-nous que sur le positif, l'amour, la paix.....

- L'auto-responsabilité : il n'y a pas de victime dans l'Univers, celui qui est incarné vient accomplir une tâche qui nécessite des conditions (jusqu'au choix inconscient de qui sont ses parents!), pays d'origine, durée d'existence réduite, sexe etc....

- Tant que vous n'êtes pas prêt à être responsable de tout, vraiment de tout ce qui se produit dans votre vie, vous ne progresserez pas (Krishnamuti cité dans R. Egli)

- Ne jugez pas pour ne pas être jugé, ne souhaitez le mal à personne pour qu'il ne vous arrive aucun mal.

- Vous n'avez jamais commis d'erreur, vous avez appris.

- La sécurité vient en ayant conscience de vivre, d'aimer vivre, et de ne se poser aucune question sur l'instant d'après.

- Le but de la vie est de vivre ici et maintenant.

Aimer est la voie la plus rapide vers son développement, l'Amour est Unité, il en découle l'harmonie en bonus.

Pour bien comprendre sur quel pied danser, veuillez écouter la chanson d'Émilie Jolie et du grand oiseau, Philippe Chatel est de bon conseil !.....

Ces stage seront gratuits, ainsi que l'hébergement au centre ville d'Ingwiller, et dureront 3 à 4 jours jours maximum selon vos besoins. Cela se fera si je me sens toujours bien relié au Bon, au Beau, au Bien (car toute chose étant par nature impermanente) et se fera par groupe de 2 à 4 plus moi.

Je n'utilise pas les réseaux sociaux, ce guide ne fera pas l'objet d'une tentative d'édition à des fins commerciales ou d'une mise en avant de ma personne.

Maintenant ce document est entre vos mains. Utilisez-le, faites-le circuler sans prosélytisme, faites-le vivre.

Vous aurez compris que cette synthèse n'est pas destinée à vous rendre prisonnier d'une pratique, une des méthodes préconisées vous sera certainement utile, votre intuition vous dira pour combien de temps. Gardez-le car si ce n'est pas à l'heure actuelle, il se révélera à vous peut être plus tard, lorsque votre karma aura mûri.

Le libre-arbitre est infini, nous pouvons développer un chemin éthique ou notre part d'ombre. L'univers ne juge pas nos actes !

Avec tout mon amour, je vous souhaite une bonne lecture, je vous embrasse.

Pour vous inscrire au stage que je vous propose, merci de m'écrire à l'adresse suivante :

Stanislas Meyer
1 rue des Juifs
67340 Ingwiller

