

Traverser la Porte Fantôme

Ilona Ciunaite

Elena Nezhinsky

« Prêt, attentif et bien vivant, vous êtes là - à la Porte.

Apparaît alors la guide, qui l'a déjà franchie. Elle vous prend par la main ou vous bouscule, selon ce dont vous avez besoin, et elle vous conduit à travers la Porte.

Vous vous retournez et vous voyez qu'il n'y a pas de Porte, qu'il n'y a pas de passage, qu'il n'y a pas de vous.

Et qu'il n'y en a jamais eu.

ETES-VOUS PRÊTS ? »

Table des matières

Introduction par Ilona Ciunaite.....	9
Traverser la Porte Fantôme - êtes-vous prêts ? par Elena Nezhinsky.....	13
<i>Philip</i>	15
<i>Shane</i>	25
<i>Bruno</i>	33
<i>Jamie</i>	38
<i>Eric</i>	46
<i>Michael</i>	51
<i>Joao</i>	66
<i>Charles</i>	71
<i>Tom</i>	82
<i>Lars</i>	99
<i>Chandi</i>	106
<i>Elizabeth</i>	114
<i>Christie</i>	132

<i>Richard</i>	147
<i>Matt</i>	163
<i>Brian</i>	173
<i>Dave</i>	181
<i>Peter</i>	192
<i>Garsius</i>	201
<i>Greg</i>	209
<i>Caroline</i>	217
Remerciements et gratitude	225

Introduction

par Ilona Ciunaite

Il est une vérité simple, évidente : l'entité "moi" n'existe pas. Il n'y a absolument aucun moi, zéro. La seule réalité est le flot libre de la vie.

La vie est, c'est tout. C'est tellement simple que cela nous échappe. Nous ne prenons pas le temps de réaliser cette continuité.

Du fait de cet oubli, chaque personne sur cette planète naît dans une prison et passe ensuite sa vie entière à nourrir, protéger et essayer de structurer/améliorer quelque chose qui, dès le départ, n'a jamais existé. Voilà l'origine du chaos dans lequel baigne l'humanité.

Démasquer cette illusion prend quelques secondes - si vous êtes honnête et si vous savez où regarder. C'est le sujet de ce livre.

Nous ne faisons rien, le faire survient. Il n'y a pas d'acteur, de penseur, de Directeur qui décide quoi, quand, avec qui ou pourquoi. Simplement, la vie se déroule ; cela s'impose. Il n'y a pas de nous.

La croyance que nous avons tous un moi séparé qui gère notre existence n'est pas mise en doute. Les êtres humains voient la vie à travers le prisme de cette croyance-racine. Le sentiment de séparation est permanent au quotidien, rendant la vie stressante, morose ou menaçante. Plus que tout, domine un sentiment d'incomplétude.

Ceux qui sont suffisamment chanceux pour savoir qu'il existe une porte de sortie, une chose mystérieuse appelée Eveil, passent souvent des années à chercher sans résultat une vérité qui est simple, concrète et immédiate – là, juste devant leurs yeux.

Si vous avez le sentiment que quelque chose ne va pas, qu'il y a quelque chose à trouver, que votre vie n'est pas pleine (ou pas assez), qu'il manque quelque chose - et que cela ne devrait pas être comme ça -, alors ce livre est pour vous.

Si vous cherchez des idées originales, allez voir ailleurs. Il n'y a pas d'idées originales ici, simplement une vision brute de la réalité. Même chose si vous venez ici pour que l'on trouve la vérité à votre place, dans ce cas ce livre n'est pas fait pour vous non plus.

On ne peut pas vous apporter la vérité sur un plateau. Les seules personnes qui finissent par voir la vérité, et ainsi franchissent la Porte Fantôme, sont celles qui ont décidé d'endosser la responsabilité de voir la vérité par elles-mêmes.

La Libération a été valorisée au-delà de ce qu'elle est. Elle ne garantit pas un arrêt immédiat et sans effort de toute souffrance, une liberté par rapport aux pensées, l'amour et la paix à tout jamais. Ce point de vue est caricatural. La réalité est différente - mais elle est authentique. Découvrir cette réalité pour soi apporte une claire vision - et ouvre à une nouvelle manière de vivre son existence avec douceur, générosité, humilité, et une joie débordante.

La vérité est simple. Il n'y a pas de moi. Il n'y en a jamais eu.

Si vous acceptez ce concept sans le tester, sans une enquête sincère, rien ne changera. Vous aurez injecté une nouvelle croyance dans le système, qui va générer encore plus de conflits qu'auparavant - et, passé l'intérêt initial commun à toutes les croyances, elle passera rapidement de mode.

Pour voir la vérité, il vous faut regarder. Cela signifie que vous devez mettre de côté toutes les attentes et toutes les opinions auxquelles vous tenez tant, et adopter un regard frais et honnête. Ne cherchez pas de grandes lumières éblouissantes, ou de profondes introspections. Cherchez simplement la vérité.

Regarder est simple : crampez-vous à la ferme et claire intention de découvrir la vérité, quelle qu'elle soit ; méfiez-vous des distractions fournies

par le mental, et continuez de creuser plus avant. Ce n'est pas effrayant. Ce n'est pas magique. Commencez par vous observer et répondez à quelques questions précises avec honnêteté. Soyez honnêtes comme vous ne l'avez jamais été. Vous verrez alors à quel point la vérité est simple et évidente.

Certains l'appellent Libération, d'autres parlent de traverser la Porte, de fusion dans le Réel, de Réalisation, d'Eveil, d'Illumination, d'Anatta. Quel que soit le nom que vous lui donnez, c'est l'évènement le plus important de votre vie. Il marque la fin des croyances et le début de la vision des choses telles qu'elles sont.

Des années de conditionnements et de programmations ne s'effacent pas immédiatement. Il y a un délai de nettoyage, propre à chacun.

Mais une fois que c'est vu c'est définitif, et ainsi la vie prend un goût différent. Ce goût est la douce saveur de la liberté.

Ce n'est pas la fin de la souffrance mais il est vu qu'il n'y a personne qui souffre. Cela conduit à la liberté d'expérimenter sans ce besoin frustrant de vouloir modifier les choses. Sans frustration et sans obligation, changer ce qui doit être changé devient bien plus simple.

Donc, si vous cherchez la liberté, vous y êtes. Ce livre contient les transcriptions complètes de 21 accompagnements vers la Libération. De véritables Libérations, des vraies personnes, dans la vraie vie. La moitié d'entre elles sont des personnes que j'ai moi-même guidées. Les autres l'ont été par mon amie et constante inspiratrice, Elena.

Rien n'a été supprimé. Ces transcriptions rapportent la totalité des interactions entre le chercheur et son guide, qui ont abouti à l'Eveil de ces 21 personnes. Les transcriptions sont sans prétention. Nous avons écrit ce livre pour vous donner une feuille de route, une compréhension limpide de la manière exacte dont on franchit la Porte de la liberté.

Et si vous sentez que vous n'êtes peut-être pas prêts pour cette liberté ?

Défoncez la porte !

Traverser la Porte Fantôme - Êtes-vous prêts ?

par Elena Nezhinsky

Arrivée devant La Porte, je n'en pouvais plus de la recherche.

Je brûlais de découvrir la vérité.

Cette nuit-là, quelqu'un m'aida à voir que, durant des années et des années, ce qui avait mené la recherche et s'y était accroché était en fait un moi imaginaire.

Des années de retraites en silence, des assises quotidiennes, des introspections profondes pour purifier le mental. Nécessaires à cette époque, inutiles désormais.

La recherche qui avait orienté la moitié de ma vie m'étouffait soudainement. J'étais prête à traverser, à faire le pas, mais je ne savais pas où cela allait me mener. J'avais lu dans différents livres traitant de spiritualité qu'il existait une sorte de voile d'illusion et qu'il y avait cette Porte Fantôme. J'avais entendu ce koan plusieurs fois - sans avoir la moindre idée de sa signification - jusqu'à ce que je sente que j'y étais, devant La Porte.

Vous le ressentez jusque dans vos os - vous tenant là avec votre être tout entier.

Quelque chose de réellement puissant se produit - difficile à identifier - comme une brûlure intérieure qui s'exhalerait en une exigence de Vérité. C'est prêt. C'est le moment. Je dois traverser. Je dois déchirer cette illusion. L'illusion : rien de tangible, à peine un concept si vous avez lu ou entendu auparavant sur ce thème. Mais il y a une forte sensation, analogue à celle qui précède le pas qui va vous précipiter dans l'abîme - l'abîme de l'inconnu.

Tout ce qui existait jusque là avait été complètement exploré. Cela avait pu être confortable, agréable, épatant, heureux, pas si heureux, décevant, ennuyeux, douloureux, n'importe quoi mais au moins c'était du connu.

La peur s'installe ; parfois c'est même une terreur.

L'impression que la mort est là - la mort de l'ancienne vie.

La mort de l'illusion.

L'hésitation apparaît.

Puis la question : revenir au connu ou avancer dans l'inconnu ?

La décision émerge.

Prêt, attentif et bien vivant, vous êtes là - à la Porte.

Apparaît alors la guide, qui l'a déjà franchie. Elle vous prend par la main ou vous bouscule, selon ce dont vous avez besoin, et elle vous conduit à travers la Porte.

Vous vous retournez et vous voyez qu'il n'y a pas de Porte, qu'il n'y a pas de passage, qu'il n'y a pas de vous.

Et qu'il n'y en a jamais eu.

ETES-VOUS PRÊTS ?

Philip

Pour Philip ce fut réellement intense. Il avait beaucoup souffert, subi de grandes peurs et des attaques de panique, vécu la frustration, et il brûlait du désir de la vérité. Mais je fus surprise de voir avec quelle rapidité il traversa la peur, ce qui permit ensuite d'aller plus loin. Il restait collé au moi-je, c'est son terme ; après avoir réalisé que c'était ça qui cimentait l'illusion, il finit par lâcher, et ce fut fini. J'ai été réellement heureuse d'avoir aidé Philip à atténuer la souffrance qui provient de la croyance en un moi séparé. - I. C.

Philip : Chère Ilona,

J'adore lire vos interventions sur votre blog. Vous prenez tout en compte avec patience et compréhension, sans jamais toutefois vous faire mener en bateau.

Je suis un homme de 55 ans et je vis en Australie. Je mène cette recherche depuis de nombreuses années et j'ai l'habitude de manipuler les concepts concernant l'illusion du moi. Ceci étant, je n'en ai jamais eu l'expérience directe. Se peut-il, selon vous, que des gars comme moi n'aient tout simplement pas la possibilité d'aller plus loin ?

Ilona : Non. Cela ne se peut pas. Il est par contre possible que le mur conceptuel soit si épais que les choses évidentes ne soient pas vues. Une fois que la vision commence, cela devient simple, mais pour en arriver là il faut être prêt à tout regarder avec un œil neuf.

Êtes-vous prêt ? Je peux vous aider.

Philip : Merci Ilona. Ce serait super si vous pouviez m'aider.

Par moments, je suis tellement impliqué dans cette démarche qu'il me semble que mon mental cherche à se venger ; il me réveille à 2 heures du matin avec des pensées tournant autour de problèmes insolubles qui génèrent des accès de panique.

Pendant mes heures de veille, je médite sur la notion que les choses sont comme elles sont et ne peuvent pas être autrement, et que donc je devrais laisser tomber toute résistance à ce qui est et accompagner tout ce qui se présente, accès de panique y compris.

Cela fonctionne plus ou moins, mais ne change rien au bout du compte ; peut-être est-ce simplement une autre théorie ou une autre technique ? La crainte de l'avenir domine l'essentiel de mes pensées, et cette crainte apparaît effectivement comme épaisse et solide. Une vision simple semble très difficile à atteindre.

Ilona : Non, ce n'est pas simplement une autre théorie ou une autre technique. C'est une vision en tout-ou-rien et c'est tout. Ce qui est vu une fois ne peut plus ne pas être vu, tout comme une fois vu que le Père Noël n'existe pas vous ne pouvez plus y croire !

Vous n'avez pas besoin de scruter l'âtre de la cheminée où devrait se trouver le Père Noël jusqu'à ce que quelque chose de magique se produise et que votre croyance en son existence se dissolve. Simplement, quelqu'un émet cette hypothèse, ou bien vous le dit tout de go, : le Père Noël n'existe pas.

Dès lors vous regardez autour de vous. Vous réfléchissez. Vous réfléchissez par vous-même. Et rapidement il devient évident que - oh mon Dieu ! - tout se met en place. Toutes les contradictions concernant le Père Noël, toutes les questions à son sujet, toutes les solutions à ce problème : tout cela disparaît.

C'est exactement la même chose quand on voit qu'il n'y a pas de moi. Car c'est simplement une fiction de plus. En elle-même et par elle-même, l'idée d'un "vous" est simplement une fiction de plus. Bien sûr, elle est à la racine d'une quantité de programmations destructrices, de comportements inadaptés, et de

tous les dysfonctionnements humains. On peut argumenter sa réalité en disant qu'elle est à l'origine du dysfonctionnement de l'être humain. Mais en elle-même et par elle-même ? Juste une fiction de plus. Et vous êtes amené à percer cette illusion comme vous l'avez fait pour toute autre fiction.

Il ne s'agit pas de combattre une résistance, il s'agit de nettoyer tout le fatras intime qui crée la résistance. On ne cherche pas ici de nouvelles croyances, mais une vérité simple. Et, comme l'a dit quelqu'un, la vérité vous libérera.

Ce que j'attends de vous c'est que vous me répondiez avec 100% d'honnêteté, et uniquement lorsque la réponse vous satisfait. Ne vous précipitez pas, mais quand je vous demande de regarder, alors regardez pour de bon.

Maintenant, examinons la possibilité qu'il n'y ait réellement pas de "vous" dans la vraie vie. Que tout survient spontanément, sans personne aux commandes. Ressentez et dites-moi quelles sensations montent à la surface ; y a-t-il de la peur, de la résistance, de la frustration, quoi que ce soit ?

Décrivez ce qui se passe.

Philip : Lorsque je considère la possibilité qu'il n'y ait pas de "moi", apparaissent une grande peur et une grande tristesse ; le sentiment que je vais perdre ma famille et tout ce que je suis devenu.

C'est un non-connu trop puissant pour que je m'y abandonne ; que va-t-il se passer si j'accepte cette possibilité et que je devienne fou ? Peut-être que je ne crois pas que cela va me libérer. Je comprends qu'il n'y a réellement personne aux commandes, mais cette compréhension ne diminue en rien ma peur du lendemain. Je ne sais vraiment pas ce qu'est la vérité. Cette vérité est-elle tout ce qui existe ?

Ilona : Bien sûr, cela a le goût de la peur et de la tristesse - vous pensez que vous allez perdre quelque chose en acceptant cette vision des choses. Mais qu'est ce qui est perdu ? Qu'est-ce qui peut être perdu ? Il n'y a rien là qui peut être perdu. Tout est OK. Ce n'est qu'une crainte ; votre famille va bien et vous ne perdrez rien.

Maintenant, regardez cette peur. Pouvez-vous voir que c'est un mécanisme de protection, que cette peur fait écran à quelque chose qui pourrait être trouvé ?

Pouvez-vous voir à quel point le rôle que joue cette peur est parfait ? Pouvez-vous respecter et honorer ce mécanisme ?

Maintenant, observez et laissez la peur être, sans la combattre. Et regardez plus profond. Qu'y a-t-il là ? Que voyez-vous ?

Philip : Oui ! Oui ! Je peux voir à quel point la peur est tenace. Comme vous dites, elle semble masquer quelque chose et elle ne cesse de tester ma détermination. La peur est très efficace, en effet. Parfois elle est tellement envahissante et paralysante...

Mais, bigre, en vous lisant j'ai eu un aperçu de ce qu'il y a derrière et j'ai éclaté de rire. Cela s'est passé dans le cabinet d'architectes où je travaille ; drôle d'impression de vivre ce moment dans cet environnement si rigide et compassé. Je répondrai plus avant ce soir.

Ilona : Génial ! Oui, s'il vous plaît continuez ce soir. Répondez à cette question : qu'est-ce qui doit être protégé ?

Creusez à cet endroit.

Philip : Ma vie, telle que je la perçois, a besoin d'être protégée.

Cette perception de moi dans le monde ressemble à un délicat équilibre entre le bon et le mauvais. Je peux voir l'absurdité de cette conception car il y a tellement de souffrances quand le curseur se déplace vers le mauvais, mais c'est comme si j'étais au milieu.

Il me semble impossible d'en sortir sans que tout s'écroule ou que je devienne fou. Les aperçus que j'ai eus ne sont que des aperçus, et ensuite toutes les choses redeviennent comme avant. Quand vous m'avez demandé ce qu'il y avait derrière la peur, j'ai ressenti une grande paix, comme un ciel clair derrière un sombre nuage de poussière, et cela m'a semblé si évident que j'ai éclaté de rire.

Mais maintenant je ressens une grande frustration à ne pas voir cela totalement et pour de bon. D'où ma question : qui ou qu'est-ce qui est frustré ? Est-ce moi qui suis frustré ? Qui est conscient de la frustration ?

Ilona, vous m'épatez, vous ne me connaissez ni d'Eve ni d'Adam et pourtant vous prenez le temps pour tout ça. Pourquoi ? Ne vous méprenez pas, c'est vraiment magnifique, mais personne ne ferait ça - même pas mon psy ou ma femme. C'est incroyable !

Ilona : On a fait un super démarrage ici - vous avez traversé la peur en un rien de temps. Oui, derrière la peur il n'y a rien, le silence paisible du rien, et pourtant cela crée tellement de bazar dans les existences humaines.

Nous allons cheminer pas à pas, et à la fin tout sera clair. Croyez-le. Le processus a commencé. Il vous faut juste réaliser que c'est déjà en cours, tout se fait.

Je vais vous aider pour ce qui concerne la frustration. Personne ne la ressent, ne la voit ni ne la possède. Vous pouvez la chercher à en devenir fou, vous ne la trouverez pas. Faites comme pour la peur : regardez directement la frustration, regardez cette friction entre les croyances et l'exigence de la vérité. C'est là que ça se passe, montrant le chemin. Juste une sensation qui monte. Les sensations vont et viennent comme les pensées ; remarquez-les et laissez-les telles quelles.

Maintenant, je veux que vous considériez la réelle possibilité qu'il n'y ait aucun pilote aux commandes de la vie, nulle part et jamais. Qu'est-ce qui monte ? Pensées, ressentis - examinez et débusquez tout.

Pourquoi est-ce que je fais tout ça ? Il n'y a pas de plus grande bénédiction que la liberté de l'être humain. C'est une chose incroyable que de pouvoir faire ce cadeau. Vraiment. Et la sensation de guider quelqu'un vers la liberté et le voir se libérer... Quel prix donner à ça ? Croyez-moi, je suis largement récompensée.

Le conflit mental se dissout lorsqu'on l'observe ; pour le moment ne luttez pas avec le contenu mental, mais observez ce qui s'y passe : la course des pensées, avec leurs charges émotionnelles. Tout cela se fait spontanément. Le voyez-vous ?

Philip : Frustration. Il y a une tension dans la mesure où je me sens très près de la liberté, presque à la toucher, alors que je ne peux même pas dire de quoi il s'agit... J'ai appris tout ce que je pouvais. Est-ce du courage ?

Ilona : La frustration est actuellement une bonne chose. Accompagnez-la, laissez-la prendre sa place. Notez qu'il y a là une sensation associée à un mental qui y associe un nom, une dénomination. Qu'entendez-vous par « j'ai appris tout ce que je pouvais » ?

Continuez, Philip. Qu'en est-il ?

Philip : C'est la légèreté de l'être. Cette légèreté infiltre tout. Comme si la lourdeur s'évacuait du corps. Le « j'ai appris » dont je parle signifie que je ne ressens pas le besoin actuel de continuer à lire du Tolle, etc... comme je l'ai fait jusqu'à présent.

J'ai la sensation de quelque chose en train de lâcher et, comme vous le dites, je laisse simplement tout ça survenir. Je ne contrôle pas, comment le pourrais-je ? Cela prend cette forme mais c'est OK pour la personnalité Phil car c'est sa nature, sa présentation au monde ; simplement la voir. Cool ! Désolé, je ne peux pas écrire plus avant en ce moment ; je reprends plus tard.

Ilona : Hello Philip. Comment cela se déroule ? C'est traversé ?

Philip : Ouais ! Je peux en voir la possibilité, et cependant il y a une grande déception et une malhonnêteté. La peur est à la hauteur de ma volonté de voir directement (est-ce vraiment ce que je veux ?), qui est elle-même à la hauteur de l'envie de vous satisfaire, vous qui avez transcendé cela.

Je pourrais écrire un livre sur le sujet, pourtant je ne vis aucune rupture, rien de direct. Le mental s'amuse avec le mental. Bordel ! Des années de protection blindée, comment percer ça ? Par moment, cela ressemble à un abîme gigantesque. Je cherche à être honnête, et je me réveille en sueurs à une heure du matin sans rien à saisir. Au secours !

Même témoigner de cela est critiqué par une voix dans ma tête qui me dit que c'est une perte de temps ; c'est vraiment une bataille qui se déroule là. J'écrirai un peu plus, plus tard dans la journée.

Ilona : Vous ne pouvez pas voir quelque chose, car il n'y a pas de « vous ». Il y a seulement la vision qui se fait. Ce qui est vu, ce qui voit et le fait de voir sont une seule et même chose.

La peur n'est qu'un mécanisme destiné à éviter à l'illusion d'être démasquée. Elle fait un sacré boulot, mais si vous regardez au-delà vous verrez qu'il n'y a rien là, rien à protéger.

Vous n'avez pas besoin de tout connaître d'un mur pour le démolir, n'est-ce pas ? Vous le défoncez à coup de masse, c'est tout. Idem en affrontant la protection elle-même. Comment fonctionne-t-elle ? Qu'est-ce que ça fait ? Que voyez-vous là ?

Non, il n'y a rien à saisir. Tout ce que vous pensez savoir est inutile ici. Parce qu'il n'y a personne qui a besoin de saisir ; seulement les pensées qui émergent : « c'est affreux, il n'y a rien à saisir ».

Qui est à l'origine de ces pensées ? Ou alors peut-être ne font-elles que passer, simple résultat des interactions entre différentes croyances ?

Une autre façon de passer à travers tout ça ? Réfléchissez : vous voyez la frustration et la connaissance qui se frottent à ces barrières ? La frustration de qui ? La connaissance de qui ? Qui est le propriétaire de la frustration ? De la connaissance ? Il ne s'agit pas de refouler. Il s'agit de voir que ce n'est attaché à rien. C'est juste posé là, s'auto-alimentant, et prétendant « vous » appartenir. Mais il n'y a pas de vous.

Explorez ça. Qui pense ? Qui est derrière les pensées ? Qu'est-ce qui influence les pensées.

La pensée ne pense pas. Est-ce vrai ?

Philip : Hello. Oui, quelque chose de plus direct. Au cours d'une attaque de panique à 4 heures du matin, j'ai vu que c'était uniquement cette agrégation de pensées réclamant à être reconnues qui étaient à l'origine du mur de peur.

Pour la première fois, j'ai eu la claire vision de ce qu'elles étaient : juste un autre nuage noir et dense en train de passer, appartenant à personne.

Il n'y a pas de propriétaire ; la propriété génère le fardeau du maintien. J'ai ressenti que le contrôle que je cherchais si désespérément n'était ni possible ni nécessaire. Lorsque j'ai lâché ça, c'est comme si la saisie de la peur diminuait ; ce n'était plus ma peur, juste la peur. C'était comme l'ouverture que je

recherchais, le passage. Derrière ce nuage noir, je pouvais pressentir la clarté du ciel. Une sensation si douce. Je crois que je peux approfondir.

Ilona : Mais qui ou quoi est là pour approfondir ? Tout cela ne survient-il pas tout seul ? Le déploiement, la manifestation de la vie à chaque instant ?

L'expérience et son commentaire par le mental font aussi partie du tout.

Tout survient sans contrôle. Est-ce vrai qu'il n'y a pas de « je » pour expérimenter, que le « je » n'est qu'une pensée qui passe, comme le nuage de peur, sans contrôle ? Une pensée précédant d'autres pensées. Et une pensée ne pense pas.

Qui ressent ? Ou est-ce simplement le sens de la liberté qui émerge dans l'attention ? Allez ! C'est si prooooche maintenant !

Philip : Le « je » est une identité supposée qui se réfère à un centre, ou une origine personnelle, mon origine. Rempli de moi-je, le précieux moi-je. L'organisme a une cohérence mais il n'a pas de centre.

Une chose constituée uniquement d'un centre est impossible ; d'où viendrait-il, comment le concevoir ? Tout fait partie d'un tout, tout est relié. Il y a toujours cette perception de l'absence, comme un vide à la fois beau et effrayant. Il y a un laisser-être, mais un laisser-être par qui ?

Y a-t-il besoin de quelqu'un qui fait, ou n'y a-t-il que ce qui se fait ? Chaque fois que le mental se réfère à un auteur et un acteur, le « je » est entré en scène, et ceci est aussi vu. Chaque acte de vision alimente cette sensation de détente. C'est plus que ça mais je n'ai pas les mots.

Comme je l'ai dit plus haut, tout ce dont je peux témoigner c'est d'une douceur, d'une douce douceur. Je ne me vois pas partager ça autour de moi. Cela sonne toujours comme un peu gauche et apparaît comme une philosophie inconfortable, donc je me tais.

Il n'y a pas de pensée sur le sujet, ni d'action, juste la vision ; le moi-je n'a pas de sens bien qu'il semble avoir besoin de ces supports. Les choses, comme vous le dites, se font par elles-mêmes. Le cerveau conduit très bien la voiture, il arrive même à indiquer la maison, puis le « je » semble apparaître pour revendiquer du sens à tout ça.

C'est vraiment très drôle quand c'est vu. Le monde est tellement plein de « mon mien », c'en est à mourir de rire.

Ilona : J'ai du lire trois fois ce que vous avez écrit pour saisir ce que vous vouliez dire. Oui, c'est difficile à exprimer en mots. Mais je constate que vous commencez à voir !

Rappelez-vous le film Matrix, quand Neo va dehors, regarde autour de lui et dit « pourquoi mes yeux me font mal ? », et la réponse arrive : « tu ne les a jamais utilisés avant »...

C'est la même chose quand vous décrivez les choses avec la pureté de votre propre vision.

Notre culture crée ce réseau de pensées pré-conditionnées et de paroles conformes. La spiritualité n'y échappe pas. Des conventions. Etablir des conventions sur la façon de penser et assembler des phrases. Puis vous voyez la vie avec des yeux neufs, et il vous faut trouver vos propres mots pour décrire ce que vous voyez.

Douceur. J'aime ce mot.

« Moi-je », merci de préciser. Pouvez-vous approfondir un peu de quoi il s'agit ? Et Philip, c'est quoi ?

Philip : Merci pour votre patience. Le « moi-je » est la croyance en un « je » fictif.

Par exemple, quand on se vexe lorsque quelqu'un vous insulte, vous juge, vous critique ou réagit en qualifiant de « stupide » ce que vous dites. La personnalité « Philip » a appris à défendre le moi-je. Mais qu'est-ce que le moi-je si ce n'est simplement la trame de l'histoire de « Philip » ?

Ceci étant, la personne, le moi-je, semble avoir son autonomie ; il réagit et se vexe pour n'importe quoi. Voilà la frustration. Je peux voir tout ça, mais cela continue encore. Est-ce simplement le processus de déconstruction ou est-ce que je rate quelque chose ?

Ilona : A moins que je ne me trompe, c'est votre mot « moi-je » qui est la colle qui maintient l'illusion en place. Quelle est la nature de cette colle aujourd'hui, toujours dure et collante, ou perd-elle en consistance ?

Philip : Ouais ! Super, la colle se fragmente et se délite au fil de nos conversations, comme de la vieille résine. Quand je vois ça, cela me rappelle mon enfance ; une sensation très familière d'évidence.

C'est comme si j'avais été perdu dans un désert pendant cinquante ans et que je commençais juste à émerger du flou, mais cela ressemble à quelque chose de connu depuis toujours. C'est très familier. La personnalité « Philip » semble cependant un peu perdue et inadaptée au monde.

Ilona : C'est ok, Philip va bien. Cette grosse masse de croyances a été bousculée ; il faut un peu de temps pour se rééquilibrer. Les conditionnements vont continuer à se démanteler pendant un certain temps, en fonction de la quantité de croyances stockées dans le système.

Pour faciliter ce processus, vous pouvez vous intéresser à la plus précieuse des croyances, celle qui est le plus proche de votre cœur. Simplement examiner ce qui se trouve là, l'identifier et le libérer.

Bien, qu'est-ce qui est réel ? Y a-t-il en réalité un moi sous une quelconque forme ?

Philip : La vie est profondément vide de sens, quel soulagement.

Ultimement, « cela » n'est constitué de rien. On pourrait dire que le présent est fin comme du papier, mais en fait il n'y a rien ; cela n'a pas de dimension. Le cerveau identifie l'ensemble pour donner à tout ça un volume et une cohérence qui confirme l'impression d'une séparation.

Le cerveau a tellement appris à vivre dans le monde... ; il continue à gérer des comportements avec cette connaissance. Mais voilà, la différence c'est qu'il ne le fait plus pour qui que ce soit, c'est juste un processus. Il n'y a pas besoin d'un « quelqu'un » pour contrôler les choses et prendre des décisions.

En fait, ce ne serait pas possible. Il n'y a pas de contrôle ; la vie est en chute libre. Simplement, quelque part sur le trajet, quelque chose assume intention et résultats ; comme vous dites, tout est automatique.

L'impact de cette constatation est si évident et si profondément différent ; c'est comme si vous vous étiez délibérément constipé toute votre vie, le sphincter serré à fond pour contrôler l'incontrôlable pendant toutes ces années. Et pour quoi ? Restriction. Neuf et frais, mes acouphènes ont cessé ce matin pour la première fois en vingt ans, juste le silence, doux...

Croyance... Philip croit en la bonté et l'intégrité, en l'amour de sa famille, et il fait du mieux qu'il peut. Tout est ok, juste des tâches relatives à exécuter. Il est tellement évident que le monde est fou au sein de cette restriction totalement inutile.

Je me rappelle cette chanson de Del Amitri : « quand tu conduis freins serrés, tu nages avec tes bottes ».

Merci, chère Ilona, à partir du vide vous m'avez aidé à voir.

Ilona : Regardez – la réalité est très réelle. Les choses sont réelles. Les gens sont réels. Simplement, ils n'ont pas de propriétaire.

Maintenant que vous êtes libre, ne tombez pas dans le piège d'une déconnection de la réalité. C'est juste un dogme de la spiritualité à la mode, ce n'est pas nécessaire, ni mieux. Ce qui est mieux est à l'opposé : avoir la perception de plus en plus claire, nette et vraie des choses, car la vie y répond dès lors avec majesté et originalité.

Tu es le bienvenu, Philip. Je suis si contente que tu aies regardé et vu. Merci beaucoup. Et bienvenue dans une vie libre.

Shane

Aider Shane fut un honneur. C'est un moine Bouddhiste et un enseignant de méditation. Il m'a écrit après avoir lu ma correspondance avec le Professeur Waldo. Shane est un homme très humble et qui fut extrêmement ouvert dans son travail avec moi. Il a perçu que la combinaison de la voie traditionnelle de la

méditation avec la vision directe pouvait aider beaucoup de pratiquants à réaliser Anatta – l'absence de moi. Il aide désormais ses étudiants grâce à l'enseignement de la méditation et la pratique de la vision directe.

E. N.

Shane : Hello, Elena.

Merci de votre intérêt pour ce thème. J'admire et respecte votre dévouement à aider les autres.

Quelques informations sur mon parcours. J'ai pratiqué assidûment la méditation pendant 15 ans, dont 7 à enseigner la méditation et les principes du Bouddhisme. Je suis un moine Bouddhiste, mais assez éloigné des rituels. J'enseigne trois ou quatre fois par semaine afin d'aider les gens à trouver des solutions à leurs problèmes.

J'ai guidé des centaines et des centaines d'étudiants en méditation. J'ai écrit plusieurs livres sur le sujet, et j'ai donné l'exemple en pratiquant une quantité de méditations assises ! Mais personne, à ma connaissance, ne s'est éveillé ! Il n'y a pas eu de libération permanente. Personne, moi y compris, ne s'est réellement libéré.

Dans le cadre de ma pratique personnelle, j'ai vu des améliorations dans la compréhension et l'éclaircissement de la question de l'absence du moi. J'ai un amour de la vérité. C'est ce qui me motive. J'ai la détermination à tourner le regard vers l'intérieur et à voir le faux. Il y a eu des moments de vision au travers de l'illusion, mais cela n'a pas duré.

Il y a une voix en moi qui dit « ceci est un chemin progressif, détends-toi et cela finira par arriver », et une autre qui dit « tu n'as pas beaucoup de temps, réussit, voit à travers l'illusion du « moi » MAINTENANT et définitivement, et va aider les autres pour de bon ».

J'aime enseigner, mais par-dessus tout c'est la motivation à aider les gens à traverser leurs souffrances qui est le vrai moteur. Vous avez la même impulsion. Je comprends que la souffrance, si répandue chez les gens que je rencontre, provient de la fallacieuse identification au « moi ». Mais pour

authentiquement libérer les autres, il faut d'abord que je sois moi-même libre de l'illusion, sauf à me contenter d'enseigner uniquement ce que je sais : comment détendre le corps et calmer le mental.

J'ai besoin d'un coup de main. Je sais qu'il est possible de traverser ce mur. Je veux voir la vérité une fois pour toute. Je veux entendre ce « SNAP » derrière la tête et savoir que je suis réellement qualifié pour dire aux autres à quoi ressemblera leur vie une fois libérés. Je sais que ce que vous et les autres faites ici fonctionne, et je vois cela comme L'occasion de ma vie.

Elena : J'apprécie votre honnêteté, Shawn. Ce « quoi » est ce qui va vous faire franchir le gué : vouloir réexaminer votre expérience immédiate de ce "quoi". Donc, faisons juste cela. Observez le « je » maintenant et dites-moi ce que vous voyez. Une chose après l'autre, tout ce qui monte : mettez-le par écrit.

Shane : Quand je l'observe, le « je » semble émerger puis disparaître. Il donne parfois l'impression d'être plus présent, comme lorsque quelque chose doit être fait, ou lorsqu'un état mental est perçu. Là maintenant, en train de chercher une façon de communiquer ce que je vis, le « je » ne semble pas être présent. Il semble ainsi y avoir un solide « je devrais faire ça » ou « je vais faire » ou « j'ai fait ». Mais il semble venir et s'en aller. Oh !

Une chose évidente que je réalise à l'instant, c'est que lorsque j'ai remarqué que vous m'aviez appelé Shawn au lieu de Shane, une impression de perturbation de l'identité ou un renforcement du « je » s'est manifesté.

Elena : Oui, l'histoire du Shawn / Shane. J'ai fait ça intentionnellement.

C'est un truc.

C'est fort, cette accroche. J'ai appelé Robert S. « Bob » et la même chose s'est produite ! Observez comme la dénomination « Shane » est la même que « je ». C'est juste une étiquette.

Qu'est-ce que Shane ? Un mot/pensée + émotions + sensations.

Qu'est-ce que « je » ? Un mot/pensées + émotions + sensations.

La pensée – elle existe.

Les émotions – elles existent.

Les sensations – elles existent.

Shawn – juste une étiquette.

Je – juste un étiquette.

Ne prenez pas tout ça comme une croyance. Prenez-le comme une clé. Une clé pour chercher dans une certaine direction. Ok ?

Faites-moi savoir ce qui monte.

Shane : Je note immédiatement que ce qui monte est une sensation de tension ou de malaise. L'étiquetage est présent. La pensée génère émotion et sensation ; le résultat est le malaise.

Elena : Shane est une étiquette, et c'est aussi Shane ! Ainsi nous avons cette sensation qui apparaît alors que l'étiquette s'estompe un peu. Vous êtes un pratiquant du Theravada ; vous pouvez fractionner l'expérience et voir :

- Les ressentis – oui.
- Les sensations inconfortables – oui.
- Les pensées associées – oui.

« Moi » ? – non.

Où est le moi dans tout ça ?

Le sens du moi – oui.

Un moi réel – non.

Mais je répète, vous pouvez approfondir l'observation de ce qu'est le sens du moi : à la fois pensées, sensations, ressentis.

S'il vous plaît, considérez tout ceci, et écrivez-moi ce qui se passe.

Vous êtes très proche, cela ne peut en être autrement vue votre expérience... qui n'est pas la vôtre. C'est juste l'expérience.

L'expérience est. La pensée « je », « mienne », arrive et s'attribue l'expérience.

Le partage ne fait que survenir, vous savez. En êtes-vous à l'origine ? Non. Vous savez que c'est juste un mouvement qui s'exprime d'une façon particulière. Pourquoi cela en serait-il autrement pour le reste ?

Posez-vous la question, cherchez où vous êtes coincé. Qu'est-ce que c'est ? Je vous en prie, n'allez pas dans l'équanimité, restez bouillant et désespéré, et demandez-vous : « où diable est-ce que je me plante ?! ».

QUESTIONNEZ ! ENQUETEZ !

Shane : J'ai la nette impression que la clé est de rester avec l'expérience immédiate. Celle-ci est la seule réalité qui soit.

Le seul endroit qui soit honnête quelle que soit la situation. Donc, avec l'émergence d'une pensée il semble y avoir la co-émergence ou la manipulation d'émotions et de sensations sous-jacentes. Ceci peut paraître plus caché que cela ne l'est réellement, n'est-ce pas ?

C'est juste ainsi. Ces choses apparaissent et ne m'appartiennent pas tant que je n'essaie pas de leur rattacher une histoire. Il me vient que même si je leur attache une histoire, ils n'en deviennent pas pour autant la vérité. Simplement une fausse étiquette qui s'applique au processus pensée – émotions – sensations.

Elena : Ce que vous m'avez écrit ressemble à un discours, Shane.

En vérité, nous n'avons pas besoin de ça ni l'un ni l'autre.

Voilà ce qu'on va faire. Je vais insister, vous regardez, et vous revenez répondre EXACTEMENT à ce que j'ai demandé. Vous allez faire de votre mieux pour ne pas tomber dans l'analyse, Shane, sinon je vais être obligée de vous secouer.

Même si je respecte votre cursus d'expériences, en même temps je ne vais pas faire ce que j'ai à faire si je me contente de vous écouter. Je crois ce qui s'écrit ici, donc si je ne sens pas d'intérêt dans ce que je lis, aucune concentration dans ce que vous m'écrivez, je vais le croire.

Ce que vous m'avez dit était de l'ordre d'une profonde introspection ? Peut-être, mais cela m'est égal. Restez strictement focalisé et ne déviez pas d'un pouce. Dites-moi si c'est ok pour vous et si vous avez l'intention de me suivre

jusqu'au bout ? Et aussi si vous êtes ok pour arrêter de lire de la non-dualité tant qu'on est ensemble, si vous êtes ok pour vivre des émotions brutes, si vous êtes ok pour les observer de la manière dont je vais vous le demander.

J'attends votre réponse.

Shane : Oui, Elena, faisons ça. Pas de lectures et des émotions brutes. Je lis votre question «où diable est-ce que je me plante ?! ». Je vais aborder ce sujet ici... c'est dur car j'ai l'impression que je dois livrer un combat pour m'en débarrasser, mais je ne sais pas de quoi il s'agit.

Elena : Vous n'avez pas répondu à ma question, Shane. Je la répète : "posez-vous la question, cherchez où vous êtes coincé. Qu'est-ce que c'est ? Je vous en prie, n'allez pas dans l'équanimité, restez bouillant et désespéré, et demandez-vous : « où diable est-ce que je me plante ?! ».

QUESTIONNEZ !

Shane : Un essai pour être ce gars intelligent, séduisant, amusant, chouette et bossant dur... Mais je me demande ce que c'est que tout ça. Est-ce le "je" ou est-ce simplement la façon dont je vois la personnalité, ou souhaite la voir ? Cela paraît étrange, mais j'ai l'impression de chercher à lâcher quelque chose, quelque chose de bon ou de mauvais, et je ressens de la frustration à ne pas savoir de quoi il s'agit.

Elena : Ceci est le POURQUOI vous êtes bloqué. Ce n'est pas ce que je vous demande. QU'EST-CE qui vous bloque ?

Voilà comment ça marche avec les pratiquants du Theravada : ils concentrent leur attention, dépiautent leur expérience, observent, comprennent, etc. Qu'est-ce qui cloche là-dedans ? Le moi qui se trouve au cœur de chaque étape.

Vous êtes venu à moi et m'avez dit : je ressens cette insatisfaction, je vois que la recherche se poursuit, j'ai un ardent désir de voir la vérité afin d'aider les autres. Ce sont des intentions très nobles, très cool. Et c'est génial que vous sachiez que c'est possible. Cela signifie que c'est possible pour vous. A tout moment.

Quand je vous demande de vous interroger sur là où vous êtes bloqué, voilà ce que vous devez faire :

- vous comprenez que c'est essentiel pour vous de voir la vérité. Avec cette compréhension et une ferme intention, quasi-désespérée - comme si c'était une question de vie ou de mort, vous vous posez la QUESTION.

- puis vous restez tranquille ; en d'autres termes, vous éteignez l'habituel cirque des pensées, analyses et méditations, quoi que ce soit. Complet arrêt. Et vous écoutez.

"le blocage pourrait être..."

Je ne veux pas entendre de "pourrait" ou "devrait" - la réponse doit être quelque chose de clairement vu.

On recommence.

Shane : J'ai fait exactement comme vous me le demandiez... ça se fait ! C'est continuellement en train d'essayer d'être quelque chose ou quelqu'un. Une tentative non-stop d'être ceci ou cela. Un enseignant, un auteur, un humanitaire, quoi que ce soit... ça se fait. NON PAS en tant que laisser faire... mais en tant que quelqu'un.

Il faudra que je laisse reposer cela pour voir s'il y a quelque chose de plus. Mais les larmes arrivent...

Elena : Maintenant regardez posément, physiquement avec vos yeux, et voyez que cet "étant" se déroule sans s'occuper de vos tentatives d'être celui qui cherche à s'investir dans ce "quelqu'un" ou un autre... C'est, un point c'est tout.

Et ces tensions/contractions font partie de cet "étant" aussi. Il n'y a pas de "vous". Quelle que soit la manière dont cet "étant" se présente.

Pas de "vous". Des étiquettes prétendent que des choses sont à "vous", ça oui.

Un "vous" réel ? - pas du tout. Nada.

Voyez que cet "étant" n'a pas besoin de vous en tant qu'entité pour faire son chemin. Observez un bébé. Quand un bébé vient de naître, il n'y a que de

l'"étant". Le bébé est un avec son environnement. Il pleure de faim : des mouvements se font vers le sein maternel. Où est le moi dans tout ça ?

Nulle part. Quelque chose apparaîtra plus tard quand le bébé commencera à associer des sensations (et le corps avec lui) à "je", "à moi". Toute expérience est alors individualisée et étiquetée. Mais quelle est la vérité ?

Il n'y a pas de séparation, pas d'entité. Ce paradoxe essaie de se résoudre lui-même tout au long de votre vie. Telle est la souffrance - le tourment de l'insatisfaction de la recherche, de se sentir incomplet, ou le sentiment qu'il manque quelque chose. Voilà d'où cela provient. Voilà ce qui commande. C'est ça, c'est tout.

Et vous pouvez méditer, vous pouvez analyser, vous pouvez avoir de profondes pensées, mais tant que l'étiquetage ne sera pas vu comme tel, cela continuera.

Il n'y a jamais eu de propriétaire, il n'a jamais été qu'une illusion. Prenez le temps et l'intérêt d'investiguer authentiquement cette simple affirmation. Goûtez-en la vérité. Pouvez-vous regarder maintenant, et me dire ce que vous voyez ? Regardez pleinement votre expérience.

Qu'y a-t-il là ?

Shane : L'expérience est totalement là ! Il y a le monde étant le monde avec ses sons et ses couleurs. L'information sensorielle arrive dans ce corps. Tout arrive comme il se doit. Pas de surprises. Quand je suis assis ici voyant et regardant ça, c'est comme s'il n'y avait personne à la barre. La vision survient, c'est tout.

Elena : Génial. Et maintenant, répondez à la question suivante :

Y a-t-il en réalité un "vous" de quelque forme ou aspect que ce soit ?

Shane : Je regarde et re-regarde... il y a un corps de chair et d'os. Mais aucun propriétaire de ce bazar.

Elena : Est-ce que vous existez ?

Shane : Non, il n'y a rien qui existe en soi. Rien ici qui puisse prétendre à une existence propre. Marrant..., rien même pour affirmer sa non-existence.

Elena : C'est ça. Regardez. Voyez la simple vérité de ceci. Je répète, qu'est-ce que le moi ?

Shane : C'est juste une étiquette, un réel quiproquo. Comme quelqu'un qui verrait une ombre et croirait à sa réalité alors qu'il n'y a rien à voir. OK, comme penser à une ombre et la croire réelle.

Elena : Qu'est-ce qui se passe maintenant ? Dites-moi, que voyez-vous ? Qu'est-ce qui est réel ?

Shane : Il y a juste la vision, les pensées surviennent, le corps est le corps, il y a des sons, et des émotions vraiment agréables provenant de ce non-besoin d'être que je mentionnais plus haut. Le corps est simplement assis et fait juste ce qu'il a à faire.

Elena : OK, génial mon ami Shane. Et maintenant - plonge dans le concret : enseigne, fais la vaisselle, écrit un livre !

Shane : Un très joyeux Merci ! Merci ! Merci ! Vous êtes merveilleuse, quasi-magique. Vos mots perforent et pénètrent jusqu'au cœur.

Les choses sont très claires désormais ! Si vous avez besoin de quoi que ce soit, faites-le moi savoir. Et, je vous en prie, continuez ce travail, il se pourrait bien que ce soit notre seul espoir.

Bruno

Bruno et moi sommes amis depuis longtemps et il venait me voir de temps à autre avec des questions. Ce fut super de le voir s'impliquer réellement dans la recherche. Il est si plein d'amour ; il aide les autres à travailler avec leurs émotions. Ce fut un grand plaisir que de l'aider à s'éveiller. - I. C.

Ilona : Hello Bruno, j'ai basculé récemment. Oui, je veux vraiment aider les gens à se libérer. Quelques rares personnes m'ont contactée dans cette optique. Ca me semble tout simplement la chose la plus logique à faire. Maintenant que je suis stabilisée et que la sensation de chute s'est dissipée, je

constate que la découverte qu'il n'y a pas de moi est la clé d'une vie plus paisible et détendue. Je continue à me colleter avec le mensonge, mais d'une manière plus posée, plus en le dissolvant qu'en l'affrontant.

Il n'y a rien de plus à voir que ce qui EST.

Bruno : « Il n'y a rien de plus à voir que ce qui EST. » Donc, de ton point de vue, Bruno est-il libéré ? Ma description de ce que j'ai vu au travers du prisme du non-moi te donne-t-elle le sentiment que je suis totalement libre de l'illusion du moi ?

Ok, je devine bien que ces questions proviennent du mental linéaire de Bruno, qui essaie de rationaliser et mettre en boîte quelque chose qui n'est que le flot de la vie... Je peux voir ça !

Ok, j'ai « besoin » d'une forme de guidance. (Eh oui, à nouveau l'illusion..., la vie n'est-elle pas étonnante ?).

Ilona : Tout le monde est libre ; mais la plupart ne le savent pas. Est-ce vu ou non ? Une fois que c'est vu, ce qui peut tomber dans le piège de l'illusion n'existe plus.

Donc, peux-tu me dire, avec une totale honnêteté, si c'est clairement vu ou non ? Si ce n'est pas le cas, on peut regarder ensemble. Si c'est le cas, il y a une certitude définitive.

Bruno : Merci de prendre un peu de temps pour me répondre. Je n'ai vraiment pas envie de te faire gaspiller ton temps si précieux. Donc, j'ai décidé de regarder réellement, de passer du temps dans la nature et d'observer les gens pour voir comment Bruno y réagit - d'une perspective complètement détachée.

La première chose que j'ai vue et ressentie est le vide mélangé à de la gratitude. J'ai remarqué que le corps de Bruno devenait calme et paisible. Je le voyais comme si j'en étais séparé ; comme le voir sur l'écran d'un cinéma. Puis j'ai ressenti une frustration liée à une « mauvaise » sensation de vide. J'ai passé ma journée à soigneusement regarder tout ça, et je dois dire honnêtement que je ne vois pas clair sur ce point. Je devine que « mon » problème provient de trop essayer de voir la vérité...

Ohhh, Ilona, je veux vraiment me libérer de l'illusion du moi. Maintenant, je me ressens confus, frustré et furieux – et je sais que ce sont là de bons outils pour me libérer...

Guide-moi, je t'en prie !

Ilona : Mon temps n'est pas plus précieux que ta liberté.

On dirait que tu es prêt. Alors voilà : ton problème est évident : tu penses que tu dois voir quelque chose que tu ne vois pas pour le moment. Cela a une connotation réelle pour toi. Mais, comme la réalité c'est qu'il n'y a pas de « toi », « tu » ne peux pas le voir. « Je » est une pensée. Il pointe vers le vide.

Regardons la pensée elle-même. Qu'est-ce-que c'est ? D'où provient-elle ? Peux-tu contrôler les pensées, y mettre fin ?

« Je » est une pensée qui précède les autres pensées, qui surgit lorsque le mental étiquette l'expérience. Elle apparaît avec le langage : je respire – au lieu de « la respiration se fait » ; je marche – au lieu de « la marche se fait » ; je digère – au lieu de « la digestion se fait » ; j'observe – au lieu de « l'observation se fait ».

Le mental étiquette l'expérience. C'est son boulot. Mais tu n'es pas obligé de croire les pensées, n'est-ce-pas ? Tu peux observer une pensée, observer la réalité, et voir la différence. La confusion vient du mental ; la réalité est ce qu'elle est. Il n'y a rien d'autre à voir que ce qui est déjà en train de se passer.

Regarde, qu'est-ce qu'une « Université » ? Est-ce une chose en soi, ou n'est-ce qu'un label étiquetant des constructions, des étudiants, des livres, toutes choses qui, elles, sont réelles ? Mais l'Université en tant que telle n'existe pas, juste une dénomination.

« Je » est une étiquette pour « la chose qui est propriétaire de la vie qui est en train d'être vécue ». Ainsi, « je » est seulement une pensée. Un sceau.

« Je » ne regarde pas. Le regard se produit en ce moment. Il survient par lui-même sans qu'il y ait besoin d'un moi pour regarder. Prend note de l'évidence. Qu'est-ce que tu vois ?

Bruno : Je vois bien que les pensées surgissent de nulle part. Toujours en train de s'imposer, sans intervention d'un quelconque moi. Si « j »'essaie de les arrêter, de nouvelles pensées émergent immédiatement pour détruire la croyance que je suis leur créateur : que j'ai le pouvoir de les créer et de les détruire.

Aujourd'hui, l'observation s'est faite d'une manière très différente... La pensée est apparue en même temps que des émotions, et l'observation est survenue tout simplement, sans aucun moi. Il n'y avait aucune identification. Pour faire simple, elles sont apparues puis reparties aussi vite ; j'ai juste laissé faire.

Oui, je comprends parfaitement que le moi n'est qu'une étiquette. Tout comme l'analogie avec l'Université – excellent exemple d'ailleurs ! Le « je » ne regarde pas. Oui, personne ne regarde. Seulement la vision se manifestant au travers d'un corps physique. La vie s'observe elle-même !

Je vois qu'il n'y a personne qui souffre. Rien que des pensées concernant la souffrance d'une personnalité, comme dans un film. Nous sympathisons avec la personnalité qui apparaît au travers de ces pensées, et nous nous croyons de fait (une autre pensée) à l'intérieur de l'histoire. Et ainsi nous tombons dans l'illusion d'exister !

Ilona : Continue. Qu'est-ce que le « je » ?

Bruno : Le moi est une identité fictive. C'est une étiquette qui nous a été collée depuis l'enfance, plus précisément à l'âge où l'on imite les adultes. C'est un programme qui a été encodé par le mental dans un but de contrôle et de survie dans la société qui nous entoure. C'est un mécanisme introjecté par le mental. « Je » est un concept qui nous a été surajouté. Contrairement à la vie : lorsque nous sommes nés, nous sommes nés avec la vie ! Par ailleurs, le « je » a aussi été fabriqué par l'environnement socio-culturel.

Ilona : Cool ; là, tu vois ! Est-ce une certitude définitive, ou y a-t-il encore un doute ? Qu'est-ce qui s'est passé ? Qu'est-ce qui t'a fait voir ? Y a-t-il un « moi » ici d'une manière ou d'une autre ?

Bruno : Tout comme la connaissance qu'on nous inculque à l'école, le moi nous est imposé, se logeant dans la mémoire sans que l'on puisse discuter cette greffe. C'est comme ça que des milliers de générations ont acquis ce

conditionnement, sans pouvoir remettre en cause l'autorité de ceux qui leur ont donné le « moi ».

Je ne décèle aucun doute. Quelque chose a changé... mais je ne peux pas expliquer quoi... je ne peux pas décrire le vécu en cours. Je me pose la question : est-il vrai qu'il n'y a pas de « moi » ? Pas de réponse, juste le silence. Une sensation de légèreté. Un sourire.

Je t'écris demain pour témoigner. Pour le moment, j'ai envie de voir encore mieux, de goûter à ce qui EST. Etrange..., mais prometteur ! Si doux... (voilà ce qui est train de se passer à l'instant même).

Ilona : Bonjour ! Comment est la vision ce matin ?

Peux-tu me répondre : Qu'est-ce que Bruno ? Qu'est-ce qui est réel ?

Bruno : Tu as demandé : « Qu'est-ce que Bruno ? »

Je pourrais répondre : « c'est une personnalité ». Mais la vérité c'est que lorsque je me pose cette question, la première chose qui me vient c'est : rien. Je ne sais vraiment pas qui est Bruno. Et, pour dire vrai, je n'ai pas besoin d'une réponse.

Tout est en ordre. Le mental est calme pour la première fois dans la vie de l'individu Bruno. Rien n'a changé et tout a changé. Comment expliquer l'inexplicable ? La vie est la même. Les mêmes défis quotidiens, les mêmes pensées, les mêmes émotions... Tout est pareil, et en même temps tout est différent.

La vérité est que le mental reste au repos malgré toutes les difficultés (les défis) qui surgissent, tel qu'une terrible douleur parce qu'une dent de sagesse est en train de pousser... . J'observe et je suis en paix, hors mental. Je constate : « comme cette douleur est intéressante. La vie qui s'exprime... ».

Des échéances financières approchent et je vois que tout est ok. Pas de drame. Dès que la pensée que je suis coincé apparaît, je vois que ce n'est qu'une pensée, une illusion. Et la paix s'incarne. Le sentiment de culpabilité créé par un Bruno ne travaillant pas assez ou pas assez vite, s'est évanoui.

Parfois, une irritabilité s'invite, causée par quelque stimulation extérieure. C'est observé et lâché ! Si simple !

Je regarde les arbres que je vois tous les jours au cours de mes promenades, et bien que ce soient les mêmes, je vois désormais la vie en eux ! C'est si bizarre, Ilona. Mais en même temps c'est parfait ainsi ! Une telle perfection qu'elle me donne le frisson, et c'est une évidence que je vois !

Les arbres sont exactement les mêmes, mais le paysage s'est modifié en quelque sorte ! Il y a une telle vie. Comment se fait-il que je ne l'avais jamais remarqué ? C'est juste là. Cela a toujours été là, devant mon nez ! Quelle perfection – le mot s'impose. Et Bruno n'est pas là pour interférer avec quoi que ce soit.

Ilona : Bruno, mon ami, bienvenue dans le courant de la vie. Je suis ravie pour toi.

Merci d'avoir regardé.

Love,

Ilona.

Bruno : Merci infiniment de m'avoir guidé, Ilona ! Merci pour ton acharnement à montrer la vérité aux autres ! Merci pour ta gentillesse et ta sagesse ! Quand j'ai lu pour la première fois toutes tes interventions sur ton blog, j'ai su que la vérité existait ! J'ai immédiatement ressenti une empathie envers toi !

Je dois remercier la vie de m'avoir mis en ta présence ! Et, je t'en prie, continue de montrer la vérité aux autres ! Je suis là si tu as besoin de quoi que ce soit !

Jamie

A ce jour, Jamie est le gars le plus drôle que j'ai rencontré en faisant ce travail. Sa conversation est hilarante. Quand il m'a écrit, il m'a semblé qu'il

avait déjà vu que le moi n'existe pas mais qu'il ne croyait pas à cette expérience ; j'ai donc du le secouer plutôt fort. Accrochez-vous... - E. N.

Jamie : Hello Elena.

Pourrais-tu m'aider concernant cette histoire de « il n'y a pas de moi » ? Je lis ton blog depuis quelque temps ; tout y sonne juste – mais je ne vois pas, je suis comme bloqué.

Quand je cherche un « moi » je ne trouve jamais quoi que ce soit, et cela a toujours été le cas. Cela fait au moins deux décennies que j'évite les relations sociales car je trouvais malhonnête de prétendre être là alors que ce n'était pas le cas !, ce qui m'a poussé à m'isoler en attendant d'avoir un « je » à mettre en avant. C'est un peu foutraque, mais tu me suis ?

Quand je dis que je suis bloqué, cela signifie que je crois comprendre de quoi il s'agit, au moins conceptuellement, et je ne trouve aucun « moi » quand j'en cherche un ; cependant, je continue à penser que, d'une manière ou d'une autre, le « je » existe ; je n'arrive pas à franchir cet obstacle.

Tu as un peu de temps pour t'occuper de moi ?

Elena : Bien sûr.

Tu ne peux pas trouver quelque chose qui n'existe pas. D'accord ? Peux-tu dénicher une licorne dans ta chambre ? Te donnerais-tu même la peine de la chercher si je te posais la question ?

Pourquoi donc est-ce que tu continues à chercher le moi ? Il n'y a rien à trouver là. Mais, et c'est subtil, tu peux le trouver chez toi si tu continues à le chercher en ayant espoir de finalement « le » trouver.

Tu attends de le trouver par toi-même. Correct ?

Il ne s'agit pas de contempler l'absence, bouche bée, jusqu'à ce quelque chose de magique se produise. Il s'agit de voir la réalité des choses. Que la vie est, a été, et sera toujours, sans cause. Elle s'écoule, c'est tout. Correct ?

Explore cela. Est-ce que c'est vrai ?

Jamie : Je ne me trouve pas, quelle que soit la direction où je regarde, mais il me semble qu'il y a une hypothèse implicite que je dois être quelque part ; si ce n'était pas le cas, qui serait en train d'expérimenter tout ceci ? Lorsque j'examine cette hypothèse, j'en conclus que le « je » peut être n'importe quoi, pour ainsi dire. Je regarde et je constate une tension dans ma gorge ou mon ventre. Avant de chercher, je pensais que c'était moi. Après avoir cherché, je constate que c'est juste une tension ou une sensation (par exemple, mes fesses sur la chaise). Ou même un son à l'extérieur de la maison. Lorsque je ne teste pas l'hypothèse, j'ai l'impression que le son c'est moi ; après, je vois que c'est juste un son.

C'est comme s' « il » se proclamait propriétaire de tout – son, sensation, pensée – et affirmait « c'est moi ». Lorsque je regarde de plus près pour voir si c'est vrai, il se « dissout » ou s' « évapore », mais se fixe à nouveau sur quelque chose d'autre. Cela ressemble à une chaîne d'évènements sans fin : chaque fois qu'il est clair que ce n'est pas moi, la sensation reprend avec quelque chose d'autre ; je me trouve trop fatigué ou paresseux pour continuer.

Je devine que je suis scotché là....

Elena : Fais confiance au vécu. Tu es en train de chercher des améliorations dans ta vie. Et devine quoi ? Il n'y a jamais eu un « toi ». Il n'y a jamais eu que la Vie qui se vit. Tu as vu : mince !, pas de moi, juste une dénomination, un label. Qu'y a-t-il là ? La Vie. Simplement la Vie qui se déroule.

Il n'y a pas de toi qui vit la vie. Et il ne s'agit pas d'être d'accord avec un concept, ou de se comporter en reclus parce que tu crois que réaliser cette évidence transformerait tout en mensonge.

Ce n'est pas un mensonge, Jamie. La Vie est réelle. Elle n'a simplement pas de propriétaire.

Arrête de te dissimuler. Sors, va te promener et regarde autour de toi à quel point la Vie est vivante et n'a pas besoin de Manager.

Sors et va te promener avec tes deux yeux, regarde avec émerveillement, comme un enfant.

Et écris ce que tu ressens. Précisément, pas de salades.

Jamie : Ok, voilà ce que j'ai découvert :

Quand je me promène, il existe un champ de vision. Les objets, que ce soient des humains, des chiens, des arbres, des voitures, apparaissent et disparaissent dans ce champ de vision. Cette perspective s'élargit en une « vue » plus vaste, un espace qui contient tout ce qui peut être ressenti : vue, sons, sensations, odeurs, goûts, pensées (textes ou images), émotions.

Tout semble émerger d'un coup dans cet espace (comme une voiture qui sort soudainement d'un tunnel non éclairé), puis s'y dissout à nouveau au bout d'un moment.

Dans ce grand espace, je ne trouve pas trace de moi. J'ai cependant une forte tendance à soit imprimer le label « moi » sur certains de ces objets, soit à penser que je suis la source de ces objets. Les sensations corporelles appartiennent essentiellement à la première catégorie (par exemple, les sensations de mes pieds quand je marche sur le trottoir), alors que les pensées etc... relèvent plus de la seconde.

Une fois rentré chez moi, j'ai regardé un film et j'ai essayé de trouver celui qui regarde. Il est clair qu'il y a ce qui est vu/vision, mais quand je cherche celui qui voit, je n'arrive pas à le trouver. Idem pour la musique : il y a écoute, mais je ne trouve personne qui écoute. Simplement, cela se produit.

Mais dans le même temps existe une forme d'auto-persuasion : « il doit y avoir un moi qui voit/entend, continue de chercher ! », pas sous forme de pensées ou d'images, plus sous la forme d'une hypothèse forte qui contient un implicite : « tu ne devrais même pas discuter ça ». Cela doit être une pensée puisque c'est dans le mental, si je puis dire, mais ça ne ressemble pas aux pensées habituelles.

Déguster des crackers Wasa avec du beurre et du fromage est une expérience délicieuse : le son du cracker qu'on mastique, la sensation du fromage doux et frais sur le palais et les lèvres... Le léger goût de grillé du cracker et, bien sûr, le goût de fromage du fromage ! Je ne peux rien trouver de plus savoureux et parfumé que cette expérience.

Si je devais être honnête, je devrais dire que tout cela ne fait que survenir. Mais il y a une très, très forte tendance à coller un label « moi » sur tout ça. C'est

source d'une extrême confusion. L'intellect me dit pourtant que c'est la même chose que d'affirmer « je vois clairement qu'il n'y a pas de licorne dans cette chambre, mais continue à chercher – elle doit bien être quelque part ». C'est comme si les pensées luttait contre la réalité. Comment sortir de ça ?

Elena : Arrête de te comporter comme un gamin, Jamie. Il n'y a pas de « toi ». C'est juste l'étiquetage d'une expérience. Regarde la réalité, trouve la vérité. Arrête de te cacher derrière tes idées. Ou tu vois ou tu ne vois pas.

Y a-t-il un quelconque « toi » véritable d'une manière ou d'une autre ?

Cherche. Maintenant. Répond-moi.

Jamie : Non, il n'y a pas de « moi » réel, de quelque façon que ce soit.

Il y a le monde entier, les pensées et les sensations, mais je ne me localise nulle part. Au pire, le label « je » est collé sur tout ça, mais « je » en tant qu'entité est inexistant.

Elena : Impressionnant. Permits-moi de te demander ce qui a changé depuis que nous avons échangé. Il semble que tu as atteint la simplicité. Plus d'attentes.

Bien.

La libération est simple. L'illusion est complexe.

Jamie : Elena, rien n'a changé sauf... que j'ai réalisé que je mentirais si je te disais qu'il y a un « je », or tu voulais la vérité.

Mais, Elena, ça ne peut pas être ça, n'est-ce pas ? Ne me dit pas que c'est CELA que je recherchais !? J'ai une bibliothèque entière de bouquins qui affirment qu'ils peuvent m'apporter l'illumination (quel mot merdique !), et j'ai médité sur mon cul pendant 25 ans... Pour CA ?! C'est une blague ! Je ne sais même pas si je dois en rire ou en pleurer. LOL ! Au mieux, ces bouquins m'ont maintenu non-illuminé ! Et, au lieu de méditer, j'aurai mieux fait de faire la sieste. Je me suis involontairement privé de sommeil pendant 25 ans parce que je voulais m'éveiller. Nom de Dieu ! Je n'ai pas l'air d'un imbécile, là ?

Au diable Jeff Foster ! Il a l'air si mignon, et j'adore littéralement son accent anglais ; je suis sûr qu'il doit être excellent pour raconter des histoires au coucher, - et il pourrait être un bon comédien (oh, j'ai oublié, il est comédien !)

Au diable aussi Adyashanti ! Essentiellement pour avoir adopté un nom si ringard, mais aussi à cause de sa voix si douce et si calme. A croire qu'il a cultivé ces façons de faire juste pour séduire les gens.

Ok, je ne vais probablement pas aller les agresser..., j'ai juste besoin de ventiler ma frustration / rage / qu'est-ce qu'est ce que ce bordel... Aucune raison pour quiconque d'avoir peur, je suis parfaitement inoffensif, hé-hé.

Bien que je ne saisisse pas pourquoi Jed McKenna a du écrire trois foutus bouquins sur ce thème, je comprends maintenant pourquoi il écrit « CELA n'est PAS ce que vous cherchez ». Il a raison, ce n'est PAS ce après quoi je coure depuis 25 ans, comme un aveugle dans la mauvaise direction ! Jésus !

Rien n'a changé, cela a toujours été ainsi, et j'ai essayé d'y échapper en sautant partout comme à la marelle. J'ai été terrorisé à mort. Pour quoi ? Pour CA ? Maintenant je comprends l'histoire de la « Porte Fantôme ». J'ai cheminé 25 ans pour atteindre cette foutue porte, et maintenant que je fais demi-tour je m'aperçois qu'il n'y a jamais eu de porte à atteindre, et encore moins à franchir.

Argh... !

Elena : Dors un peu. En fait, prends un peu de temps pour toi. Quelques semaines si tu en ressens le besoin.

Cela peut être très déroutant de voir à quel point la vérité est simple, en elle-même et par elle-même, tout particulièrement si cela fait 25 ans que tu la cherches. Tant d'enseignants, tant de descriptions de cet endroit extraordinaire. Et tout d'un coup tu vois réellement ce qu'est la vérité, et... hmmm. Pas tout-à-fait les carillons et les anges auxquels on s'attendait.

Mais c'est réel. C'est ça qui compte. Et plus que ça : tu as parfaitement mis le doigt dessus en exprimant « c'est le début de ce qui est ». C'est ça.

Parce que même si la paix profonde ne s'est pas encore installée, elle va venir progressivement, au prorata de ton approfondissement. C'est quelque chose à explorer et à cultiver.

Maintenant que l'illusion-racine qui maintenait la souffrance a été percée à jour, de nouvelles pistes vont s'offrir à toi pour explorer ce nouvel espace.

Donc, ne sois pas trop mal à l'aise. Ce qui est habituellement dit sur ce sujet est peut-être faux, il n'en reste pas moins que tu abordes un grand voyage avec d'étonnantes choses à vivre.

Prends un peu de temps.

Jamie : Je reviens d'une visite chez ma nièce, et j'ai eu un peu de temps pour considérer la situation.

Les pensées continuent de me dire que cela ne peut pas être ça, et qu'il y a plus à trouver. Pourquoi diable les gens s'échinent-ils à obtenir l'Illumination ? Uniquement parce que l'Illumination est un rêve dans leur existence. Et quand ce rêve s'évanouit au bout de 25 ans de recherche, comme dans mon cas, il ne reste que « CQB (c'est quoi ce bordel) ! ». Cependant :

Si la définition de l'Illumination c'est de voir que le « je » n'existe pas en tant qu'entité séparée, alors je suis illuminé. Je me demande qui a pondu ce mot en premier, certainement pas une personne illuminée. « Annihilé » est une description plus juste, tu ne trouves pas ? « Libéré » est ok, tout comme le « réalisé dans la vérité » de Jed McKenna.

Ces mots avaient un goût de splendeur pour moi auparavant. Du super-rêve. C'est en fait si simple, il n'y a rien à ajouter. Je serais un escroc si je me mettais à faire des satsangs payants sur le thème. McKenna a écrit trois foutus LIVRES (quatre si on inclut son carnet de notes) sur le sujet, alors que trois MOTS auraient suffi : PAS DE JE (quatre mots, en rajoutant BORDEL !).

Mais je suppose que ce court livre ne serait pas un best-seller, - et je serais sans doute poursuivi pour plagiat par des hordes d'enseignants de la Vision Directe déboulant de Liberation Unleashed !

La quête est terminée. Mais plutôt qu'être à la fin de la route, au but, cela ressemble plutôt au début du voyage pour de bon, c'est le début, pas la fin.

Ces 25 dernières années, j'ai vécu une vie étriquée, cheminant sur un sentier étroit, parce que je ne voulais que ça : l'illumination. Si j'avais su d'emblée ce qu'est l'illumination je ne me serais pas engagé. Je me suis emprisonné pendant 25 ans pour être libre maintenant ? Faut-il être malade !?

Je t'ai dit que je suis allé rendre visite à ma nièce dans un autre coin du pays. C'est une brillante et séduisante jeune fille de 23 ans. Presqu'immédiatement, j'ai senti qu'elle s'était embarquée dans le voyage du développement personnel. Elle emprunte des livres sur le sujet dans les bibliothèques (je suis toutefois content qu'elle n'ait pas encore constitué sa propre bibliothèque spirituelle comme je l'ai fait !), et elle recherche activement des enseignements de première main.

En fait, CHERCHAIT, car :

Elena, je n'ai pas pu supporter de voir cette mignonne fille s'embarquer sur la même stupide route que celle que j'ai entamée il y a 25 ans. S'emprisonner elle-même et perdre temps et argent. Tôt ou tard, elle entendrait parler d'illumination, et chercherait à l'atteindre tout autant que moi à l'époque. Dieu seul sait pour combien d'années elle sera alors coincée, violentée et volée.

Donc, les dernières heures de ma visite je lui ai dit délicatement « ma petite, je vois que tu es fortement intéressée par le développement personnel. Avant de t'embarquer là-dedans, fais-moi plaisir et découvre ce qu'est le « moi » - on peut d'ailleurs s'y mettre tout de suite si tu le souhaites, ça ne sera pas long ». Et elle fut complètement d'accord.

Nous avons commencé par établir ce qui est réel et ce qui ne l'est pas (leçon de la licorne), et elle a immédiatement saisi de quoi il s'agissait, y compris le fait que certaines dénominations décrivaient des choses réelles, et d'autres des choses imaginaires. Je lui ai ensuite demandé de localiser le « je » qui semble vivre toutes ces expériences, et au bout de quelques minutes elle m'a dit « je ne trouve rien ».

Quand l'implication de sa découverte l'a frappée, elle a eu un petit moment de panique, essentiellement parce que, dit-elle, « Nom de Dieu, tout a été détruit », et quelques minutes plus tard « misère, j'ai payé cet escroc (un coach en développement personnel) 60\$ pour une consultation l'autre jour, et tout

cet argent a tout simplement été gaspillé » (elle est étudiante, et un peu à court d'argent).

Inutile de dire qu'elle a annulé sa réservation pour la session de développement personnel qui était prévue, et désormais il lui reste à gérer les implications de sa découverte, tout comme je l'ai fait. Je vais rester en contact avec elle, bien sûr, pour être certain qu'elle est ok – ce fut vraiment soudain et décoiffant pour elle, – mais je suis content de voir qu'elle ne va pas gaspiller des années de sa précieuse jeunesse à s'emprisonner pour rien.

Voilà où on en est, Elena. Je t'envoie mes plus chaleureux remerciements pour m'avoir aidé à m'en sortir. Etant un vieux schnock, je m'attendais à ce que cela dure des mois, si déjà j'allais être capable d'y arriver, et voilà que cela n'a pris qu'un moment.

Le point de rupture précis fut quand j'ai regardé ce film et mangé ce cracker, et que j'ai réalisé/vu qu'il y avait vision et dégustation mais personne aux commandes.

Je ne sais pas où va la vie maintenant, et cela n'a pas de réelle importance. Des vieux trucs remontent de la profondeur et une réorganisation se fait. Je ne ferai pas de satsangs, et je ne vais probablement pas écrire de livre non plus (si ce n'est un seul intitulé « Je n'existe pas », avec un seul mot dedans : RIEN !).

Je ne suis pas sûr non plus que je recommanderais à la population générale de chercher à être « illuminée », mais il semble raisonnable de s'intéresser aux personnes qui sont à deux doigts de s'enfermer dans le piège du développement personnel. On verra où la Vie me mènera...

Merci encore, Elena.

ERIC

Ce fut un réel plaisir de travailler avec Eric. Il est venu me voir fin prêt, sans même besoin d'un coup de pouce. Ce fut facile pour moi aussi. Tout devint clair au fil de la conversation, et il conclut rapidement par un « bien sûr, il est clair que c'est ainsi ».

Il est venu à moi pour une simple confirmation de ce qu'il avait vu, et quelques clarifications mineures. Un gars adorable. – I. C.

Eric : Hello Ilona, pouvez-vous me guider ? J'ai bien observé, et vu qu'il n'y a pas de « moi » aux commandes de ce corps, pas de « moi » pensant ces pensées, aucun »moi « réel trouvable où que ce soit – et pourtant il persiste une sensation d'un « moi », quelque chose qui prend en charge et anime le spectacle, surtout lorsqu'il s'agit de situations difficiles ou lorsque le corps a de graves soucis de santé.

Il semble y avoir alors comme une forte contraction. Je suis réellement fatigué de tout ça et je voudrais régler cette question une fois pour toutes. Une aide me serait précieuse. Merci beaucoup.

Ilona : Hello Eric.

Merci pour votre e-mail. Bien sûr, je peux vous guider, et on va effectivement faire en sorte de régler tout ça une fois pour toutes. Je vais vous poser quelques questions et il sera nécessaire que vous me répondiez avec une totale honnêteté.

Le sens du « moi » dont vous parlez est le ressenti du « je suis » qui a toujours été là et qui ne changera jamais, auquel se surajoute une étiquette fournie par le mental. Pouvez-vous observer la pensée elle-même et me dire ce que vous voyez :

Contrôlez-vous les pensées ? D'où proviennent-elles ? Quelle est leur fonction ? Qu'y a-t-il derrière les pensées ?

Répondez-moi quand la réponse est certaine à 100%. Pas de précipitation, regardez-bien, et quand c'est le moment – allez-y.

Eric : Merci Ilona pour cette réponse rapide. Voici ce que j'ai observé :

- a) aucun contrôle sur les pensées, jamais
- b) elles émergent de nulle part

- c) leur fonction semble être de permettre à cet organisme de se mouvoir dans le monde, et aussi de le protéger
- d) je cherche, mais ne trouve que le vide.

Ilona : Parfait.

Maintenant, observez la pensée « je ». Ce n'est également qu'une pensée, une étiquette qui n'est pas en dehors du flot libre et continu des pensées. C'est une dénomination qui est utilisée pour pointer vers quelque chose. Vers quoi la pensée « je » pointe-t-elle ?

Eric : Eh bien, pour être honnête, je dois dire qu'elle pointe vers rien du tout. Après tout, je ne suis ni le corps, ni les pensées, ni les sensations, donc vers quoi cette pensée « je » pourrait-elle pointer ? C'est juste une autre pensée sans contrepartie dans la réalité. Mais voir ça ne semble pas changer grand-chose...

Ilona : C'est une vue intellectuelle. Vous avez saisi que le « je » pointe vers nulle part, que c'est juste une pensée, et c'est vrai. Elle n'a aucun pouvoir. Juste une dénomination, une étiquette.

Voyant cela, laissez venir la pensée affirmant qu'il n'y a pas de moi du tout dans la vie réelle. Est-ce possible ? Est-ce vrai ?

Qu'est-ce qui monte ?

Eric : Oui, Ilona, c'est vrai !

Mais c'est aussi simplement une autre pensée. C'est dingue, voir ça ou ne pas le voir est juste une forme de pensée, et à côté de ça la vie ne fait que simplement continuer...

Il ne peut pas y avoir de « moi » personnel dans tout ça, ce n'est tout simplement pas possible. Je veux dire : la Vie EST, c'est tout, et c'est un mouvement global ; comment donc un « moi » pourrait-il exister en dehors de ce flux ?

Un détail m'échappe cependant : quelque chose se maintient et ne veut pas se libérer, et cela ne semble pas se dérouler au niveau des pensées. C'est un peu comme si j'attendais un relâchement, un lâcher-prise, mais comment lâcher

quelque chose qui n'est pas saisissable ? Aucune idée de vers où me diriger. Quelque chose semble très proche et évident, et pourtant... ?

Merci beaucoup pour votre aide et le temps consacré, vraiment merci pour tout ceci.

Ilona : Oui ! Oui ! Vous y êtes !

Non, il n'y a pas de « moi », juste la vie coulant librement, incluant les pensées qui nomment l'expérience. Y a-t-il jamais eu un « moi » ?

Il n'y aura aucune rupture. La transition est subtile. Ce n'est pas une grosse affirmation étincelante, c'est simplement la reconnaissance que la réalité est telle qu'elle est. C'est comme quand vous croyiez, enfant, que le Père Noël existait vraiment, et que vous avez découvert que non. Rien n'a réellement changé, seule l'illusion d'un Père Noël réel s'est effondrée. C'est de cet ordre. Et une fois que c'est vu, cela ne peut plus ne pas être vu.

Donc, Eric ? Donne-moi une description complète, juste l'évidence. Avec tout mon amour.

Eric : Oui, Ilona, vraiment merci. Bien sûr il n'y a pas de « moi », il n'y en jamais eu et il n'y en aura jamais ; simplement la vie qui s'écoule en des modalités constamment changeantes. Rien ne change vraiment, car cela a toujours été comme ça.

Simplement LA VIE, et à l'évidence personne qui la vit ou la fabrique. Ce qui reste est un fort sentiment de présence (?) ou d'être, ou autre (aucune envie d'utiliser les platitudes spirituelles habituelles), sans aucun doute le fort sens de quelque chose qui est constamment là et ne changera jamais.

Mais ce n'est à coup sûr pas une présence ou un état d'être personnels, c'est juste là, vaste et vide, et pourtant rempli de toute la réalité. Y a-t-il encore un désappointement ? Je ne crois pas... Mais de toutes manières, merci tant et plus, Ilona, tu m'as éclairé sur bien des points ; cela a été si bon de t'avoir là comme une sorte de miroir ; je ressens du respect, de l'amour et de la gratitude pour le travail que tu fais. Merci, merci, et plein d'amour pour toi.

Ilona : Eric, je suis ravie que la vision se soit faite chez toi ! Deux ou trois détails à régler ensemble encore, avant que je ne te lâche.

Le sens de quelque chose est le « je suis ». C'est le sentiment d'être, inébranlable, et, effectivement, permanent. Il peut être clairement perçu quand tu fermes les yeux. Il ne disparaîtra jamais.

Peux-tu maintenant répondre aux questions suivantes :

C'est quoi, Eric ? Qu'est-ce qui est réel ? Qu'est-ce que le moi ?

Eric :

- a) Eric est un composé de sensations et de pensées banales, de traits de caractère, d'apprentissages, d'empreintes génétiques, auto-entretenus pour l'essentiel.
- b) La réalité est ce qui EST, avant la couche conceptuelle et les dénominations.
- c) Je ne sais pas exactement dans quel sens tu utilises le mot « moi » : si tu parles du « moi personnel », alors il ne s'agit que d'une pensée ; si tu lui donnes un sens plus large, alors il s'agirait de ce que j'ai décrit plus haut, - cette présence ou ce que tu appelles le « je suis ».

Ilona : Regardons plus profondément le « moi ». Y a-t-il un quelconque moi dans la vie réelle ?

Tu as saisi, n'est-ce-pas, que c'est un mot ? Qu'au plus profond, la présence de la réalité c'est toi ? Vers quoi le mot « moi » pointe-t-il ? Le mélange du moi et de la réalité sous-jacente des choses est un dogme courant et très handicapant. Tu peux le voir plus clairement que tu ne l'écris.

Eric : Vers quoi pointe le mot « moi » dans la vraie vie ? Eh bien, vers rien, en fait. Si je te parle de l'arbre qui est devant ma fenêtre, tu sauras de quoi je veux parler. Le mot arbre n'est qu'un label, mais il pointe vers quelque chose de réel, tout comme l'est le corps assis ici, le verre sur la table ou le stylo près de l'ordinateur.

Mais le mot « moi » ? Aucun moi ne peut être trouvé dans la vie réelle, ce mot ne pointe vers rien de réel. C'est juste un mot, vide de toute substance. Il y a ici un corps, une chose appelée Eric avec ses goûts et ses dégoûts, mais il n'y a aucun moi responsable ou faisant toutes ces choses.

Dès lors qu'on le cherche et l'examine réellement, le moi ne peut pas être trouvé. Comme tu l'as joliment dit pour le Père Noël, en tant qu'enfant il semble exister pour de bon, puis une fois qu'on est adulte et qu'on voit qu'il n'existe pas, il devient impossible d'y croire à nouveau... ; il en est de même avec le moi : non examiné, il semble réel, mais une fois qu'on le cherche réellement on ne peut que constater son irréalité.

Ilona : Félicitations et bienvenue dans une vie libre !

Merci beaucoup, ce fut une belle éclosion.

As-tu remarqué quelque changement dans ta vie réelle à ce jour ? Et quel a été le dernier coup de pouce dont tu as eu besoin ? Love ++

Eric : Merci beaucoup, Ilona. Je ne sais pas, rien de particulier ne m'a poussé au-delà. Ce fut plus comme une clarté qui a grandi au cours de nos conversations jusqu'à un « mais oui, bien sûr, c'est comme ça », comme un grand OUI.

Simplement plus de lumière désormais, plus de détente, plus d'espace, mais je pense que c'était déjà proche, et il n'y a donc pas eu de grosse transition. Merci à nouveau, Ilona, ce que tu fais est incroyable. S'il y avait un « moi » qui croit aux anges, je dirais que tu en es un.

Ilona : Merci. Je ressens de grandes vagues de communion. Oui, tu étais sur le fil, ce qui a rendu facile mon travail.

Le meilleur pour toi, Eric. Si d'aventure tu souhaites communiquer, n'hésite pas. Toujours prête à aider si besoin.

Eric : Merci mon amie, c'est génial. Le meilleur pour toi, aussi. En fait, bien plus que le meilleur.

Michael

Michael est un méditant sérieux, profondément impliqué dans le Zen (Tibétain et Vipassana) depuis environ 40 ans. Ensemble, il nous a fallu trois jours pour traverser l'illusion du moi. C'est intense. Soyez attentifs. Le côté positif de la chose est que beaucoup de gens m'ont dit que cela les avait aidés à voir la vérité. -E. N.

Michael : Hello Elena.

J'ai lu vos textes. Vos commentaires, vos réponses et votre expérience résonnent profondément en moi.

Je suis un méditant de longue date dans la tradition Zen/Tibétaine/Vipassana. Comme vous, j'ai effectué de nombreuses retraites au cours de ces dernières décennies. Ce processus a amené des ouvertures et des enracinements dans ma vie. Il y a eu des moments soudains de vision profonde (kensho) qui ont duré des semaines, des moments de dissolution du "moi", ne laissant qu'"être". Mais, hélas !, il y a toujours eu un retour à la danse de l'ancien "moi-centre", encore et encore, retraite après retraite. En vous lisant, je me sens attiré par les nombreux témoignages de réussite et de percée de méditants qui semblent plutôt des débutants.

Inversement, je constate l'échec de toutes ces années qui ne m'ont pas permis d'atteindre de tels résultats. De fait, je me sens tourner en rond et je fatigue de ce jeu mental avec le dharma. J'ai programmé une retraite Vipassana de 6 semaines en Septembre, mais j'hésite à continuer de tourner sur le manège de l'illusion : y arriver pendant la retraite, échouer juste après.

Vos commentaires ont touché un point sensible. Oui, j'ai pu avoir un aperçu de la vérité de l'absence du "moi". Il y a simplement vision, écoute, toucher, sans quelqu'un qui voit, écoute ou touche. Mais c'est largement intellectuel. Je fais face à cette découverte et elle me semble acquise pour quelques secondes, puis elle s'évanouit, se dissout, se transforme en réflexions et analyses...

J'ai l'impression que si je pouvais dialoguer avec vous via les mails, Skype ou le téléphone, cela pourrait beaucoup m'aider dans ce processus. Il me semble être à un moment charnière, comme c'est toujours le cas, qu'il faut franchir.

Je me suis abreuvé à votre site et aux autres blogs cités. La vérité peut y être goûtée... Pouvons-nous échanger ?

Avec gratitude, Michael.

Elena : Hey, Michael, oui, discutons ensemble.

Cela fonctionne de la manière suivante : vous ne lisez pas d'autres forums, ni ne travaillez avec d'autres enseignants tant que vous êtes avec moi. On fonctionne ensemble, à plein canal.

Je vais vous poser quelques questions, et vous me donnerez les réponses les plus vraies que vous puissiez trouver. Cela peut être rapide, un peu plus lent ou durer plus longtemps, cela n'a pas d'importance - dès lors que vous vous y accrochez jusqu'au bout et fournissez la meilleure réponse pour vous.

Dites-moi quel est le sujet de votre recherche. Qu'est-ce que vous voulez en fait ?

Michael : Hi, Elena. Merci d'accepter cet échange.

Je vais parler de l'endroit le plus vrai en moi (le plus attentif), sans contrôle.

Je recherche un endroit qui soit définitivement sans souffrance. J'ai soif d'un espace où les choses soient simplement ce qu'elles sont, sans toutes ces histoires, ces espoirs, ces peurs, toutes ces contradictions et embrouillamini qui me volent l'instant présent.

Je veux m'établir dans ce moment ; être pleinement, profondément et continuellement dans l'éternel présent.

Je veux voir à travers les mémoires du passé et les rêves du futur.

Je veux vivre pleinement dans ce corps, ce souffle, cette humanité.

Je veux dissoudre la croyance que moi/Michael suis le centre de l'univers.

Je veux me débarrasser de cette fichue recherche, couper et me libérer de cette attraction magnétique qui me dit que CECI est insuffisant et que je dois faire une autre retraite, approfondir ma concentration, être plus présent, couper les entraves karmiques, et blablabla...

Je veux éteindre toute recherche d'autre chose que ce qui est.

Intellectuellement, il y a une telle accumulation de matériaux/compréhensions/croyances..., - étouffante au point que mon envie profonde est de juste me reposer ici, dans l'ordinaire d'un clavier qui écrit ce mail, l'attention captée par le doux bruit aigu des touches frappées.

Parfois, la recherche prend la forme d'une obligation d'être le meilleur, un bon garçon, un étudiant dynamique dans le dharma - de la psychologie de merde.

Alors que je suis en train d'écrire ici, je note le ressenti de "chercher". Je note que mon ventre est un peu tendu, comme si j'étais penché en avant pour tenter d'attraper quelque chose ou voulant y arriver. Cela ressemble à un effort volontaire. Comment détendre cet effort ? Qui fait cet effort ? Ce sont juste les pensées qu'on appelle je/moi/miennes ? C'est simple.

La recherche est moins claire maintenant. Je ne suis plus sûr de ce qui est cherché, de qui cherche, et de son intérêt. Je suis épuisé. Je veux simplement être...

C'est tout pour le moment... j'apprécie votre énergie et votre disponibilité pour tout ça, Michael.

Elena : "Parfois, la recherche prend la forme d'une obligation d'être le meilleur, un bon garçon, un étudiant dynamique dans le dharma - de la psychologie de merde."

J'ai connu ça, croyez-moi. Vous décrivez les choses exactement comme je les vivais il y a quelque temps, donc rassurez-vous : on est sur la même longueur d'onde.

Lorsque vous observez et voyez au travers de l'illusion, la recherche TOMBE, et l'effort TOMBE. La détente s'installe naturellement. Et la détente dont je parle n'a rien à voir avec une paix superficielle du mental.

Je me suis aussi sentie étouffée par cette recherche qui n'en finissait plus. Je pensais qu'elle ne s'arrêterait jamais. Je pensais que cela faisait partie de la vie d'un être humain, chercher. Chercher traduit une énergie non dissipée - quand elle se conclut, quand la conscience voit ce qui la masquait à elle-même, il n'y a plus de recherche.

Michael : Vous dites « Chercher traduit une énergie non dissipée - quand elle se conclut, quand la conscience voit ce qui la masquait à elle-même, il n'y a plus de recherche. » Alors, comment accéder à cette « conclusion » ? Il s'agit simplement de voir le « moi » comme une pensée qui s'invite, c'est ça ? La pratique n'est que de voir le « moi » comme une pensée à chaque fois qu'il se manifeste ?

Ces derniers jours, j'ai plus ou moins noté (selon mes souvenirs) le sens du « moi » au cours des sessions Vipassana, et je l'ai nommé « pensée/penser ». Ca m'a vraiment allégé de faire ça. Comme si les histoires personnelles diminuaient en fréquence et intensité.

Pratiquer l'observation DU « moi », et observer toutes les sensations, comme en Vipassana : est-ce que le concept de « pratique » est correct, ou ne fait-il qu'encombrer un peu plus le chemin ? Faut-il quelque chose de systématique, comme la méditation, ou cela « se produit-il » soudainement quand les conditions sont favorables ?

Je suis assis là avec votre commentaire sur la conscience qui voit ce qui la masquait à elle-même. Il semble que la conscience ne masque rien, ou y a-t-il plus ? Il semble que la pensée est simplement le contenu ou l'apparence du mental, rien de plus solide ou réel que ce que nous en faisons. La conscience est, c'est tout ; correct ?

Il semble nécessaire d'atteindre une profonde détente pour pouvoir abandonner la recherche. Qu'est-ce qui vient en premier : la détente ou l'abandon de la recherche ?

Elena : La conclusion recherchée est l'exact résultat de ce que nous faisons ici.

Une fois que c'est vu, cela ne peut plus ne pas être vu. Vous ne traversez la porte qu'une fois.

Le Vipassana est une bonne aide, certes. Vous pouvez décomposer l'expérience et voir ce qui s'y trouve. Mais dans le même temps vous devriez retourner votre attention-laser vers ce qui en fait regarde et objective. Y a-t-il un quelconque acteur ?

Penser nécessite-t-il un penseur, ou n'est ce que penser ? Est-ce qu'il faut quelqu'un pour ressentir, ou le ressenti ne fait-il que survenir ? Y a-t-il quelqu'un à l'origine de l'arborescence de l'arbre, ou cela ne se fait-il pas tout seul ?

Il pleut. Il faut quelqu'un pour qu'il pleuve ?

Regardez. Vérifiez.

Ne dispersez pas votre énergie dans des mécanismes d'auto-interrogation. Croyez en ce qui est en train de se passer. C'est déjà en cours. Il vous faut juste concentrer votre vision. La conscience est, c'est tout. Et ce qui se produit en ce moment, est. La vie se vit elle-même... tout est. Tout est réel. La seule chose qui ne le soit pas c'est vous. Vous ne faites pas partie de la réalité. Regardez.

La détente c'est l'abandon de la recherche, ce qui libère des tonnes d'énergie pour simplement être.

Michael : Aucun acteur, aucun penseur, aucun organisateur, personne qui se souvient, personne qui écrit, personne qui dialogue, ni homme, ni femme, ni âge, ni race, ni goût, ni toucher, personne qui écoute, personne qui a peur, personne qui aime... juste revenir à ça, encore et encore toujours plus en amont pour être là où je suis présent ; et je suis présent quand je reconnais l'absence d'un acteur.

Vous dites « ne vous dispersez pas... dans des mécanismes d'auto-interrogation ». Si c'est le cas, il ne reste plus grand-chose à dire. Je fais de ceci l'essentiel de mon existence courante, si je puis dire. 24/7, sans arrêt, tout consumer... correct ? Vous savez, ça ne m'attrape pas d'une manière « passionnelle » ; c'est tranquille, doux, et à peine perceptible.

J'ai une question pour vous. Je comprends que cela soit une digression par rapport à notre focalisation sur le cœur de la dissolution du « sens du moi-acteur ». Vous n'êtes pas obligée de répondre par oui ou par non, mais votre avis serait le bienvenu. Je vous demande ça en raison de votre passé de pratiquante du Vipassana.

J'hésite à suivre une retraite Vipassana de six semaines en Septembre, à Barre, Massachusetts. Mon intention première est suspecte. Je voulais faire cette

retraite pour travailler et progresser dans la voie de l'introspection selon le processus du Jhanic Arc.

Ma motivation est en partie due à mon impatience pour cause de « manque de progrès ». Lire votre site en ligne m'a fait me poser la question : « bon sang, comment se fait-il que tous ces jeunots, débutants dans la pratique, témoignent de réalisations étonnantes, alors que Michael, après quarante années (hé oui !) de pratique régulière et de retraites a l'impression de faire du sur-place ? ».

De toute façon, je suis en train « d'inscrire » cette nouvelle expérience d'abandon du chercheur et de la recherche. Alors, pourquoi faire une nouvelle retraite si c'est juste pour chercher encore plus ? D'un autre côté, la retraite pourrait être l'occasion d'approfondir et d'élargir le processus que je suis avec votre aide ? Un avis ?

En attendant, retour à L'OBSERVATION DU MOI, ici, là, partout où il apparaît... dans l'instant,

Michael.

Elena : Vous traitez cela comme une croyance. Vous essayez de trouver la bonne croyance, celle qui sera assez solide pour vous sauver. Mais il n'y a pas de vous à sauver – ET – une croyance, même si elle vraie, reste simplement une croyance. La vision, la reconnaissance au sens propre, percutent à un niveau très différent, et ce n'est qu'à ce niveau que réside la libération.

Quarante ans de recherche ? Bien sûr que vous vous sentez découragé. Au début, on brûle de trouver la vérité, puis on perd confiance dans notre capacité à y arriver, surtout lorsqu'on entend des phrases comme « la voie est looooooongue, cela prendra des vies », et ainsi de suite. Cette idée que la voie vers la libération prend des vies entières est un mensonge. Le chemin est long comme un pas, un seul pas. Et ce pas, c'est la vision du fait qu'il n'y a pas de vous.

Les chercheurs de longue haleine, comme vous et moi, ont développé l'habitude de chercher ; ils se sont structurés autour de ça, et finissent par parcourir ce dharma de bas niveau et toujours non-satisfaisant qui consiste à

faire quelque chose du moi, s'en débarrasser, l'approfondir, ou tout autre qualificatif qui se présente.

Et soudain quelques jeunots réussissent ; on ne les croit pas, on les hait ; on protège nos quarante années de recherche. On a l'impression que ce n'est pas juste. Mais, quoiqu'on ressent, quelque chose de neuf est apparu et commence à nous tarauder pour qu'on réévalue notre recherche.

Vous voulez faire une retraite de 6 semaines ? Vous pouvez mettre fin à ça en dix secondes. Ceci dit, c'est une bonne chose que vous commenciez à questionner la validité de la « course au satori » ; c'est un grand piège. Je suis ravie de vous voir adopter un regard neuf sur cette question.

« Je voulais faire cette retraite pour travailler et progresser dans la voie de l'introspection selon le processus du Jhanic Arc»

« La voie de l'introspection selon le processus du Jhanic Arc » : ça sonne comme un slogan de marketing.

Faire du sur-place est la meilleure place qui soit, Michael. C'est là que tout se passe.

Ceci étant, la vie se vit de différentes manières. Pour certaines raisons, vous vous êtes incarné dans cet aspect particulier de la danse de la vie : quarante années de recherche sur le chemin du dharma. Pour d'autres, cela aura été quarante années de carriérisme, et pour d'autres quarante années de recherche sur une voie différente.

La recherche est inévitable jusqu'à ce que la conscience se réalise en elle-même, pour ce qu'elle est. Pour que ce moment se produise, certaines incarnations ont besoin de quarante ans de Vipassana, et d'autres de cinq minutes de vision directe. Il n'y a rien là qui vous concerne, parce qu'il n'y a pas de «vous ».

Voyons de plus près certaines de vos assertions.

« ...être là où je suis présent ; et je suis présent quand je reconnais l'absence d'un acteur ».

Vous n'êtes pas présent. Il n'y a pas de « vous ». Il y a juste le présent.

Vous ne reconnaissez pas l'absence d'un acteur. Il n'y a pas de vous pour le faire. Il n'y a pas de vous du tout.

La présence est. La reconnaissance se fait.

Ne croyez pas ce que je dis ; vérifiez. Regardez profondément.

Michael : Quand je regarde, c'est... comme si la vision se faisait plus... comme un espace libre... ça a l'air tentant et risqué, et rien de spécial à la fois... voir mes doigts sur le clavier... voir mes pensées – la même chose.

Elena : C'est comme se soulager d'un fardeau. C'est aussi simple. C'est pourquoi cela s'appelle la « plaisanterie cosmique ».

Maintenant : fixer vos doigts en attendant le « moi » pour l'attraper ne va pas fonctionner, pour une raison que je pense vous pouvez deviner. Au lieu de cela, enquêtez. Y a-t-il un « vous » de quelque manière que ce soit ? Y a-t-il un propriétaire de l'expérience ?

Dites-moi.

Michael : Tilt ! J'étais juste en train d'écouter un CD d'Eckhart Tolle parlant de la présence. Idem que ce vers quoi nous cheminons... De plus en plus simplement la vision, l'écoute... laisser le train suivre ses rails...

Elena : Michael, je vous l'ai dit. Si vous voulez travailler avec moi, j'ai besoin d'être en plein canal avec vous. Si vous polluez votre esprit avec le travail de différents enseignants spirituels, vous n'aurez jamais la clarté nécessaire pour voir la vérité.

Rappelez-vous, cette démarche n'a pas pour but de vous projeter dans un état. Cela doit être une réalisation claire : la vision immédiate de la réalité présente. Je vous demande de travailler ; concentrez-vous sur une chose, et une chose seulement.

Pouvez-vous trouver un « moi » réel, de quelque forme que ce soit ? Si c'est le cas, nous devons continuer à travailler. Donc, dites moi ce qu'il en est.

Michael : Oui, merci Elena. Ma tête fait des trucs pendant que mon attention les voit. Il y a plus de moments de pure attention. Les pensées arrivent, l'attention les voit, les pensées s'en vont. Je continue à naviguer entre la grâce

et la facilité de la simple perception, et l'embrigadement dans des histoires (il y a quelques minutes, attrapé dans une fixette d'investissement en Bourse, puis vu, et lâché).

Je n'ai pas le sentiment d'être passé « au travers de la porte »... Je note que j'essaie (identification au Je) puis je laisse tomber et me contente de voir...

Il y a clairement une plus grande équanimité, mais je ne perçois pas dans mon ressenti l'état de non-état, sauf par flashes, ou parfois plus longtemps. Mais c'est encore fluctuant.

A l'épicerie aujourd'hui, j'ai observé les clients ; ils semblaient quelque peu différents. Il y avait cette sensation de chacun faisant ce qu'il avait à faire, comme si tout le monde était illuminé. Ils agissaient, c'est tout. Moi aussi, je ne faisais qu'agir. Simple, ordinaire, facile, juste ce qui était en cours, pas de bazar.

Donc oui, les pensées font ce qu'elles ont à faire, mais je suis plus détaché, c'est-à-dire que je les vois comme des entités qui passent. Cela ramène mon attention sur le flux sensoriel, immédiat...

Qu'y a-t-il de différent par rapport à l'idée d' «anatta» ? Je me le demande, sans vouloir théoriser.

Cet endroit est comme après une retraite. Vaste, immédiat, équilibré.

Il y a une pulsion d'arrière-plan à vouloir coller à ça, le maintenir permanent. Puis évaluation de cette dynamique ; puis son abandon et encore plus de vision DE ce qui est...

Il y a donc une réalisation claire. Puis elle se transforme. Puis ça revient. Surfer les vagues. Profonde respiration dans le corps, n'allant nulle part, ne faisant rien...

Me plonger dans le laisser-conduire, en route vers les magasins. Amusant...

Elena : « Oui, merci Elena. Ma tête fait des trucs » : la tête n'est pas la tienne. Il n'y a pas de « toi ». Arrête de rechercher un état.

« Je n'ai pas le sentiment d'être passé « au travers de la porte... ». Non, tu n'y es pas passé. Tu n'y es pas. Tu continues à essayer de « faire comme si » jusqu'à ce que ça « marche ». Ce n'est pas comme ça que cela se passe, et tant

que tu ne t'ouvriras pas à une autre façon de faire, tu n'y arriveras jamais. Tu as labouré ce sillon pendant 40 ans, Michael. Tu ne vas pas te libérer en faisant la même chose plus intensément.

Je ne te demande pas d'abandonner l'identification au « moi », comme tu dis. Tu me prêtes des mots que je n'ai pas dits, et interprètes ce que je dis dans des termes que tu connais depuis toujours ; mais ce n'est pas ça qui te libèrera. Tu dois te sortir de ça, Michael, et travailler sous un angle radicalement différent. Ce que je veux dire : regarde – tu dis :

« Il y a clairement une plus grande équanimité, mais je ne perçois pas dans mon ressenti l'état de non-état, sauf par flashes, ou parfois plus longtemps. Mais c'est encore fluctuant. »

Ceci n'a rien à voir avec la libération. Cela ressemble à une conversation avec toi-même, sans écouter ce que je dis. Je ne t'ai jamais demandé d'entrer dans un état de non-état – je ne t'ai jamais rien demandé de cet ordre.

C'est comme si tu ne voulais pas écouter.

C'est à toi de décider, Michael. Es-tu d'accord pour faire autrement, parce que si ce n'est pas le cas, et si tu te satisfais de 20 autres années de recherche sans résultat, pour finalement mourir, alors autant le dire clairement dès maintenant, que chacun de nous puisse retourner à ses occupations.

Cette nouvelle approche se décrit le mieux de la façon suivante. Tu dis ceci :

« Donc oui, les pensées font ce qu'elles ont à faire, mais je suis plus détaché, c'est-à-dire que je les vois comme des entités qui passent. »

Je dis ceci : Comment peux-tu être détaché ou non détaché ? Il n'y a réellement aucun « toi », sérieusement. Vérifie. Vérifie réellement si c'est vrai.

« Cela ramène mon attention sur le flux sensoriel, immédiat... »

« MON » attention ? Michael. Il y a attention ; ce n'est pas la tienne. Regarde.

Se trouver à la Porte n'est pas de ressentir du « vaste, immédiat, équilibré ». Toutes cette imagerie mystique, peintures et poèmes, que tu as lue ou produite t'emprisonne dans une fiction. Tu dois t'extirper de ça, il le faut.

Donc, dis-moi ce qu'est le « moi ». Tu devrais être capable d'en parler et l'expliquer comme si tu t'adressais à une fillette de 10 ans qui n'a aucune connaissance d'une quelconque tradition spirituelle. Laisse tomber les termes connus, les conventions. Sois original, exprime les choses avec tes propres mots.

Tu t'exprimes avec le langage « spirituel » habituel, et c'est une partie de ta prison. Cela rend les choses terriblement complexes – mais la vision et la vérité sont bien plus simples que ce que tu fais.

« Il y a donc une réalisation claire ». Réalisation de quoi ? Réponds à mes questions. Tu ne peux pas reconnaître quelque chose que tu n'es pas préparé à chercher.

« Puis elle se transforme. Puis ça revient. Surfer les vagues. Profonde respiration dans le corps, n'allant nulle part, ne faisant rien... ». Tu fais de la poésie ? Arrête de faire de la poésie. Cela ne va pas t'aider. Je veux que tu travailles. Traverse la Porte.

« Me plonger dans le laisser-conduire, en route vers les magasins. Amusant... »

Conduire QUI ? Conduire QUI, MICHAEL ?

CHERCHE. ENQUETE.

Michael : Hi. Je suis frustré... est-ce que je ne fais que tourner en rond ici ? Qu'est-ce que je rate ? Cela ressemble à de la sémantique ; les mots « je », « moi » et « mien » sont hors-jeu.

J'essaie réellement de faire de mon mieux pour écouter...

J'ai une impression de décalage au sein de ce monde.

J'approfondis un peu plus : je me ressens comme un mauvais élève qui donne la mauvaise réponse. Ce n'est pas une position rentable pour moi... besoin de me ressaisir.

OK. Il y a une tendance à la simplicité d'être sans référence au « je ». Excuse mon expression poétique..., juste des conditionnements.

La réalisation que tout est comme c'est, ni bon ni mauvais..., juste ce qui est. Le corps dénommé « moi » c'est juste ce qui est. « Moi » est une vieille autoréférence en train de s'user.

Non, il n'y a aucun « état à atteindre », mais l'habitude persiste.

Tu dis « traverse la porte » ; « je veux que tu travailles »... Je te suis, Elena, mais je vis la colère et la frustration de ne pas être suffisamment bon, rapide ou affûté pour que tu me valides. Il faut que je laisse tomber ça. Et, en même temps, c'est du matériau utilisable car ma réaction est le simple reflet du « je »...

Simplement écrire sur le clavier, prendre note de l'obscurité ambiante, de l'écran brillant, du ronronnement de l'ordinateur, de ma poitrine qui se soulève et s'abaisse...

OK..., je comprends... après avoir relu tes commentaires ; comment puis-je être quelque chose ? Ce qui m'est attribué ne concerne personne, une illusion ; je reste donc uniquement avec l'expérience qui survient ici et maintenant. Il y a juste le déroulement du flot de l'instant, constaté par personne. Trop évident. Rester avec ce qui est ici et maintenant, ici et maintenant, ici et maintenant, c'est tout. J'emmène cela au lit ce soir... Bonne nuit !

Non, je n'emmène pas cela au lit... c'est emmené au lit.

Elena : « J'essaie réellement de faire de mon mieux pour écouter... »

Le but n'est pas d'écouter... puis de continuer à faire comme avant ! Tu dois attaquer ça sous un autre angle, et cet angle c'est : « qu'est-ce qui est réel ? ». Qu'est-ce qui se passe réellement ? Est-ce réellement vrai qu'il n'y a réellement pas de moi ?

Voilà comment cela fonctionne : je te pose une question, puis tu regardes et tu réponds avec une honnêteté absolue, ok ?

La sensation de décalage n'est qu'un ressenti. Tu peux le regarder et te demander d'où ce ressenti provient ? QUI ressent ce décalage ? QUI ? Il n'y a pas de « toi » pour ressentir ce décalage ; c'est juste une sensation qui apparaît pour te donner des infos. Demande-toi lesquelles.

Ensuite, interroge-toi : qui ressent de cette manière ? Et ne te contente pas de simplement poser la question puis de rester assis en attendant que la réponse tombe du ciel. Va chercher la réponse. Débusque-la.

Tu dis que tu veux laisser tomber ça ? Je dis : laisser tomber quoi ? Réponds-moi : quoi ?

La simplicité d'être émerge de la réalisation qu'il n'y a pas de « je ». Donc, trouve, avec certitude.

Sois clair, précis et honnête. Utilise un langage comme si tu étais en train de parler à quelqu'un qui n'a jamais entendu parler de méditation, retraites, non-dualité, ou tout autre bazar spirituel, - quelqu'un de 12 ou 15 ans.

Tu te sens frustré ? Bien, c'est bien. Observe la sensation. Y a-t-il un *toi* qui ressent ? Es-tu à l'origine du ressenti ? Ou bien le ressenti apparaît-il ? Peux-tu mettre fin au ressenti ? Peux-tu arrêter les pensées qui s'interposent ?

Trouve.

Laisse tomber toutes les assertions. Je ne te juge en aucune façon ici. Ce travail n'est pas linéaire, comme peut l'être le Vipassana. Il n'y a qu'un pas à faire : trouver la réalité. Crois en la vie qui va. Toute sensation ou pensée qui apparaissent sont là pour te montrer quelque chose.

Regarde.

Tu FAIS des progrès, ne te décourage pas. Quand tu dis : « Simplement écrire sur le clavier, prendre note de l'obscurité ambiante, de l'écran brillant, du ronronnement de l'ordinateur, de ma poitrine qui se soulève et s'abaisse...

OK..., je comprends... après avoir relu tes commentaires ; comment puis-je être quelque chose ? Ce qui m'est attribué ne concerne personne, une illusion ; je reste donc uniquement avec l'expérience qui survient ici et maintenant. Il y a juste le déroulement du flot de l'instant, constaté par personne. Trop évident. Rester avec ce qui est ici et maintenant, ici et maintenant, ici et maintenant, c'est tout. J'emmène cela au lit ce soir... Bonne nuit ! ». C'était bon, ça, Michael. Tout-à-fait adéquat.

Donc, qu'est-ce que « moi » ?

Peux-tu le trouver, sous une forme ou une autre qui soit réelle ?

Michael : Bonjour l'amie. Où est le « je » ?... Hello ? Il semble s'être perdu, parti, absent, manquant... Quand je le cherche, je ne trouve rien, juste ça. C'est comme tomber en arrière, simplement basculer. Cela semble différent, un peu bizarre ou inhabituel, mais momentané.

De retour à cet ordinateur, ces doigts, cet oiseau qui piaille. Puis un flash de mémoire. Tout cela va et vient comme une rivière de choses et d'autres qui passe. Il n'y a pas de sollicitation en ce moment.

Juste ici et maintenant.

Une gorgée de café.

Une pensée de quelque chose à faire plus tard..., le son d'un oiseau qui chante.

Est-ce que ceci est intellectuel ? Comment savoir... cela semble réellement présent...

Il n'y a que peu de pensées.

Où est le « je » ? Où est-il ? Qu'est-il ? Just un gros trou, une impression de lâcher, comme tomber dans un canyon..., parti, revenu...

De petits mouvements, à peine détectables. Je viens de faire une méditation assise ; facile. Le paysage semble quelque peu différent. Difficile à décrire. Plus d'immédiateté, moins de distance... un peu plus d'éclat et de réalisme.

Rien n'est différent, et pourtant c'est transformé. « Ici » s'est accru. Cela continue à venir : plus ici, plus ici, uniquement du ici. Avec des pensées sur ceci ou cela, passé ou futur, qui passent... sans attachement ni attraction.

Un terrain familier, bien qu'étrange... en successions d'apparitions et disparitions sans implication...

Notre échange d'hier soir a touché quelque chose... j'ai senti ma frustration et je l'ai vue s'effondrer sans accroche... poof !

Si neuf et frais. Vision des pensées de doutes et de non croyance... puis retour au présent... oui, pas de boum-boum, ni de feux d'artifices... plutôt comme un

fleuve calme et constant coulant par-dessus et autour des rochers... oups !
poésie.

Elena : Soyons certains de tout ça. Dis-m'en plus, là.

Si tu regardes, peux-tu trouver un « toi » réel sans pensée, sensation ou sentiment qui s'y rattachent ? Vas-y et dis-moi. Sans chercher à éviter d'écrire « je » ou « moi », écris où se trouve le « toi » en réalité.

Michael : Où est le « je » en réalité ? Pas sous la chaise, pas derrière le rideau, pas sur mes genoux. Où est le « je » ? Où est le « je » ? Joli mantra.

Un fantôme dans la nuit. Une métamorphose. Un spectre. Un tourbillon. Je ne peux trouver un foutu truc qui corresponde ou oriente vers lui. Il y a des pensées en rapport avec le moi, mais un rapide examen avec attention n'aboutit pas. Un seau vide rempli d'idées qui viennent et repartent.

Je me demande si cela va disparaître. D'une certaine façon, j'aurais envie de tester... haha... ; essayer ne le fera ni apparaître ni disparaître, donc je reste avec ça. «Je » est porté disparu, c'est-à-dire plutôt vu comme une fumée. Ahhh, l'air est frais ici. C'est une transition tranquille. Rien n'a changé..., juste vision de l'absence.

Lorsque j'ai expérimenté une émotion intense il y a quelques heures, je suis simplement resté avec. Il y eut une rapide sensation de « oh, je vais me ré-attacher au « moi » ». Non, juste une émotion transitoire qui arrive et repart comme le vent au travers d'une fenêtre.

Plus léger, plus brillant, et pourtant la personnalité continue à faire ce qu'elle a à faire. Mais pas de « moi » dans cette personnalité. Juste des conditionnements, habitudes et croyances en action. Pas une grosse affaire. Rien de tout ça n'est moi quand il n'y a pas de moi.

Où suis-je, où suis-je, où suis-je... pas ici ou là ou quand ou n'importe où... ahh.

Elena : Encore. Plus profond. Le moi est une pensée. Est-ce vrai ? Regarde à nouveau.

Si c'est vrai, il n'y a pas besoin de rester avec ça. Tu n'as pas besoin d'agripper quelque chose qui EST pour qu'elle continue à être.

Si tu vas voir un film, tu crois que c'est la réalité ? Non, tu sais que c'est un film, une illusion. Tu peux avoir des moments d'identification, mais ce ne sont que des moments. Par-dessus tout, tu comprends que tu es dans un cinéma, et que ce qui s'y déroule est une illusion. Si tu n'es jamais sorti du cinéma, tu vas prendre ce que tu y vois pour la réalité. Ce ne sera pas le cas si tu as déjà mis un pied hors du cinéma, et le mental fait la différence.

Tu es sorti du cinéma, mais ton mental y maintient ton histoire. L'histoire ne va pas disparaître parce que c'est une fiction mais parce qu'elle est vue comme une fiction ; sa capacité à embobiner va fatalement s'affaiblir.

Donc reste avec ça, réalise-le, touche-le, creuse – si c'est réel , ça peut le faire. C'est juste voir CE QUI N'EST PAS LA.

Chaque fois que tu as une émotion ou un ressenti, regarde derrière. Qu'y a-t-il là ? Précisément : rien.

Cette incarnation est réelle. Mais le moi ? Quelque chose qui serait propriétaire de la vie ? Un contrôleur central, un manager ? – non. Et ne prends pas mes mots tels quels – ne tombe pas dans ce piège. Au lieu de ça, enquête.

Est-ce vrai ?

Tu vas quelque part, et je suis très heureuse de la façon dont tu évolues désormais. Restons avec tout ça, vérifions que tu es vraiment passé à travers, que tu vois réellement la vérité.

Michael : Bonjour. Tout est calme ici. Juste un vide là où se trouvait mon moi-centre. C'est un espace, un trou, une ouverture. De fait, l'attention aux sensations est accrue : vision, écoute, action. Plutôt simple, en vérité.

Tu dis que le moi est une pensée. Oui. Une idée qui se renforce quand on ne voit pas ça, par réaction. Qui réagit ?

J'ai revu ton blog. Bravo pour les informations données ! Super boulot, et super boulot avec moi, ton opiniâtreté et ta détermination m'ont aidé à maintenir mon regard. Il semble que la vision est la clé. Observer la pensée « moi/je » et voir ce qu'elle n'est pas. Au début, c'était frustrant car je n'arrivais pas à maintenir le focus. Maintenant, c'est très facile. Je le répète : pas une grosse affaire. La vie est beaucoup plus paisible, non-réactionnelle.

L'exemple du cinéma est bon. Aller voir la vie qui va plutôt que le Moi qui agit. Ceci dit, ce n'est pas une attention 24//7. Il y a des zones où le « moi » se solidifie, mais il semble se dissoudre très rapidement. Lorsque tu n'es pas piégé dans tes histoires de Moi en tant qu'acteur/héros/star ou méchant, il est facile de profiter du spectacle.

Je réfléchis sur le choix... sans «moi », je n'ai pas de choix. Uniquement ce qui survient au travers de cet amas de causes et conditions que constituent le corps, le mental et son environnement social.

Elena : Oh, Michael, je suis si heureuse pour toi. Ceci est le début, mais sans ce début, tu sais, il n'y aurait eu que la poursuite infinie d'une perfection du moi, une purification sans fin, ce qui est la plus cruelle des fins.

Tu l'as fait. Façon de parler. Beau boulot, Michael. Je suis très heureuse. Bienvenue dans le flot de la Vie.

Joao

Joao est arrivé fin prêt ; il a plongé directement et abouti en moins de temps qu'il ne faut pour le dire. Son problème de fond était qu'il attendait le gros choc, les lumières qui tombent du ciel. La réalité de l'absence du moi et le flux ininterrompu de l'être – bien que cela sonne comme grandiose - sont des choses terre-à-terre et normales, en elles-mêmes et par elles-mêmes. A peine lui ais-je donné une petite guidance qu'il a vu presque immédiatement. Nous avons également discuté de la question du libre-arbitre et nous nous sommes réjouis qu'il vive sa vie après avoir vu transcendé la séparation. I. C.

Joao : Hey. Mon frère m'a parlé de vous autres, et je suis allé voir votre blog. J'ai lu quelques billets pour voir comment se déroulait le processus de libération.

Ce concept de « il n’y a pas de moi » est facile à comprendre pour moi, mais seulement intellectuellement (est-ce que j’arrive à être clair ?). Lorsque j’examine ce concept durant les activités quotidiennes, « me » mettant dans une position d’attention comme un observateur, je ne tarde pas à me demander qui contrôle ce corps et d’où viennent toutes ces pensées. Pourtant je ressens toujours une identification au moi.

Ok, ceci est « moi » pensant que j’ai besoin de votre guidance. J’espère que vous pouvez m’aider.

Merci pour votre attention ; bénédictions.

Ilona : Hi, Joao. Merci de m’avoir écrit. Oui, on peut travailler ensemble pour résoudre ce point. En route pour vous libérer une fois pour toute !

Je vais vous poser des questions ; je vous demande d’y répondre avec la plus parfaite honnêteté, et seulement quand vous voyez clair, c’est-à-dire quand votre réponse vous paraît juste à 100%.

Commençons en examinant les pensées. Pouvez-vous contrôler les pensées ? D’où proviennent-elles ? Réalisez-vous que les pensées sont des dénominations ? Pouvez-vous arrêter cet étiquetage ?

Merci de répondre quand vous serez prêt.

Joao : Je crois que j’ai compris.

Ilona : Qu’est-ce que Joao ? Qu’est-ce qui est réel ? Qu’est-ce que le moi ?

Simplement, répondre quand vous êtes prêt.

Joao : C’est difficile pour moi à mettre en mots.

Joao est une personnalité qui s’expérimente elle-même. Tout est réel, ce corps est réel, ces pensées sont réelles, seule l’idée qu’il y a un « moi » créateur de tout ça est une illusion. Le moi est un indicateur qui pointe vers l’hypothèse qu’il existe réellement. Mais ce « moi » est juste une croyance imposée par la société.

C'est quelque chose que nous ne pouvons même pas contester car nous n'avons jamais eu l'opportunité de réaliser que le moi est juste une pensée concernant ce mental, ce corps, ces pensées.

C'est la meilleure description que je puisse faire.

Ilona : Wow. Magnifique.

Tu y es. Svp, élabores : comment considères-tu ce qui se passe sur cette planète, dans ta famille, exprime-toi un peu, cela aidera à clarifier les choses dans ta tête.

Poursuis, s'il-te-plaît.

Joao : Rien n'a réellement changé. Le monde est vu par Joao sous une perspective tout-à-fait nouvelle désormais. Tout semble possible, puisqu'il n'y a pas de moi qui puisse être affecté. Joao ressent que tout est à sa place en ce moment-même, cependant des pensées émergent dans « ma » tête pour dire qu'il y a plus à trouver, que cette expérience « me » conduit quelque part.

Mais puisque « moi » n'est qu'une étiquette, je comprends qu'il n'y ait rien de plus à faire. Joao ressent quelque chose d'extérieur qui affecte d'une certaine manière sa compréhension.

Que puis-je te dire concernant ma famille ? Je les aime, et rien n'a changé dans la manière dont « je » les ressens. « Je » comprends que « mes » parents ont fait de leur mieux en fonction de leurs possibilités pour « m »'enseigner la vie.

Ilona : S'il-te-plaît, clarifie cela.

Joao : « J »'ai fait quelques tests sur le mental de Joao. « Je » « me » suis posé des questions qui détruisent la possibilité d'un moi. C'est alors que « j »'ai commencé à voir. Je ne contrôlais plus rien.

Ce n'était pas moi qui marchait, ce n'était pas moi qui bougeait les bras, « j »'étais juste observateur, comme dans un film. Mais j'ai toujours des doutes. Mon Dieu, il y a toujours la sensation d'un « moi » observant tout, mais « je » sais que c'est impossible.

J'ai vraiment du mal à m'exprimer, c'est frustrant.

Ilona : Oui, ce ressenti de frustration est une distraction pour ne pas voir l'évidence. La peur essaie de protéger l'idée de l'existence d'un moi, du genre : « si je laisse tomber cette croyance, je vais perdre tout contrôle ». Au-delà de la peur, la vie va, tout survient, sans besoin d'un « moi » qui contrôle les évènements.

La peur est simplement un mécanisme de protection – mais il ne s'agit pas de « vaincre la peur », il s'agit de voir que rien n'a besoin d'être protégé. Il n'y a rien.

Tout survient sans qu'il y ait besoin d'un Directeur des opérations. La peur de perdre le contrôle est simplement ce qui est – de la peur. Juste un ressenti, plus une dénomination par le mental. Et les pensées vont et viennent par elles-mêmes, n'est-ce pas ?

Vérifie maintenant s'il y a un observateur. Est-ce que la vie nécessite un quelconque observateur ? Ou bien n'est-ce qu'un ressenti assorti d'une étiquette ? Qu'est-ce que tu trouves ?

Joao : Oui, les pensées vont et viennent par elles-mêmes, il n'y a que l'illusion d'un « moi » ayant un libre arbitre. L'idée d'un moi est confortée par un enchaînement de pensées qui se terminent toujours par un « moi ».

Non, il n'y a pas d'observateur, l'observation survient, c'est tout. La vie n'a pas besoin d'un quelconque observateur, tout survient spontanément.

Ilona : Génial !

Non, il n'y a ni observateur, ni besoin de lui. Voyons ce que tu as remarqué concernant le libre-arbitre, les choix et décisions. Comment ça marche, tout ça ?

Joao : Il n'y a pas de libre-arbitre car il n'y a pas d'arbitre. Il n'y a non plus pas de choix ni de décisions à prendre. Tout survient spontanément. L'illusion du moi donne maquette les évènements de la vie en décisions. Mais il n'y a personne pour prendre des décisions !

Ilona : J'ai l'impression que tu as franchi le cap. Comment c'est ? Est-ce fait ? Reste-t-il un doute quelconque ? Remarques-tu quelque chose de différent ? Quel fut le dernier coup de pouce ?

Joao : « Je » n'étais pas sûr d'avoir franchi le cap car « j »'attendais en fait de vivre un changement majeur. Mais « je » peux voir désormais que c'est juste l'abandon d'une vieille croyance. Il n'y a rien de différent, en fait, tout est pareil mais maintenant tout est vu d'une nouvelle perspective. « Je » vis plus détendu et plus présent dans le moment. Je ne sais pas à propos du dernier coup de pouce ; je crois que cela a été lorsque j'ai reconnu la peur et la frustration comme des mécanismes de protection.

Je voudrais juste te poser quelques questions.

Je sais qu'il n'y a personne pour prendre des décisions, pourtant nous avons l'impression de les prendre, ces décisions. Donc, comment ne décidons-nous pas ? Par exemple, si je dois choisir entre droite et gauche, comment puis-je ne pas faire le meilleur choix pour moi ? Est-ce que je me fais comprendre ?

Tu veux toujours ce qui est juste, même si tu as franchi le cap. Comment gérer ça ?

Ilona : Toutes les décisions se prennent sans effort. Le cerveau fait des choix. Une fois la décision prise, l'action de nommer démarre et le mental commence à discuter de ce qui est juste et de ce qui devrait être. Cela va progressivement disparaître.

Une fois que la décision est prise, le cœur le sait. Tu n'as donc qu'à reconnaître ce qui te semble juste et accompagner ça. Cela devient naturel au bout d'un moment. Au plus les conditionnements s'effacent, au plus tout se fait sans effort. Après que la croyance-racine en la séparation se soit effondrée, il y a une période de nettoyage. C'est un déploiement intrinsèque. Une chevauchée sans cavalier !

Ce n'est pas toi qui choisis pour toi. C'est la vie qui vit la vie. Ceci répond-il à ta question ?

Joao : Oh, oui, tu as répondu.

Je dois vraiment te remercier pour le temps consacré à m'aider, Ilona. Grâce à toi le voyage a l'air plus amusant.

Tu fais un super boulot en libérant tous ces gens.

Ilona : Merci Joao. Merci d'avoir regardé. Mon cœur est plein de satisfaction.

Je serais heureuse de t'aider si tu as une quelconque question qui te dérange ; n'hésite pas à demander.

Charles

Charles est un pratiquant Vipassana de longue date. Au milieu de notre travail, épuisé, il a manifesté une si profonde honnêteté que je ne l'oublierai jamais. Ce fut un moment stupéfiant. Je parie que beaucoup d'entre nous pourraient signer sous la liste des raisons qu'il a données lorsque je lui ai demandé pourquoi il cherchait l'illumination. Un fantastique processus de libération. E. N.

Charles : Hello.

Comme vous, j'ai fait quelques retraites Vipassana chez Goenka. C'est pourquoi j'ai pensé entrer en contact avec vous, car vous seriez plus susceptible de comprendre où j'en suis.

Mon problème vient du fait que cela fait un moment maintenant que je travaille cette question de non-moi/non-dualité (Advaita). Lorsque je cherche consciencieusement le moi, je ne vois aucun moi. Intellectuellement, j'ai intégré le fait qu'il n'y a pas de moi, ni une quelconque entité installée dans ma tête qui ferait l'expérience du monde.

En tant qu'exemple succinct, voici ce que j'ai écrit dans mon journal hier :

« Que suis-je, ou qu'est-ce que cela signifie réellement quand je dis « je » ? Je suis un être humain (un organisme vivant). J'ai ce corps qui possède, outre d'autres organes, un cerveau. Le cerveau est une machine pensante. Je ne connais pas trop la manière dont il fonctionne, mais c'est ok. Je conduis une voiture sans savoir comment elle fonctionne, et je voyage par air sans savoir comment fonctionne un avion.

Le cerveau semble posséder des sortes de systèmes constitués de toutes sortes de processus logiques et de programmes (ADN, données culturelles, religieuses, tendances, habitudes, personnalité, éducation, amis et autres). »

Je n'en sais pas plus, je ne me sens ni libéré ni réalisé même après cette connaissance/réalisation telle que décrite ci-dessus. Vers où dois-je me diriger désormais ?

Elena : Hello Charles. Discutons un peu. Pendant nos conversations, essayez de ne pas lire sur ce thème. Ce qui va alimenter ce sujet pendant nos échanges sera votre propre honnête investigation quant à ce qui se passe à l'intérieur, et rien qui provienne d'un livre ou d'un site web, même très élaborés.

Ok ? Ca marche beaucoup mieux si vous regardez vraiment et donnez la réponse la plus vraie que vous puissiez trouver par vous-même.

La chose essentielle, la plus importante, est la suivante : ne me croyez pas, même si ça vous démange, et ne soyez pas d'accord simplement parce que cela devrait être vrai.

Au lieu de cela, vérifiez tout ce que je dis. Ok ?

Vous écrivez «Je suis un être humain (un organisme vivant)». Non, c'est faux. Il y a un corps, un mental – toutes ces sortes de choses, mais rien n'en est le « propriétaire ». Il n'y a pas de contrôle central, pas de moi qui dirige. Tous les processus ne font qu'interagir entre eux selon leur propre musique. Pour dire cela simplement : il n'y a pas de « vous ».

Explorez cela.

Que ressentez-vous quand je dis qu'il n'y a pas de « vous » ? Qu'est-ce qui monte ?

Charles : Quand je lis ce que vous avez écrit, ça fait comme un bourdonnement dans ma tête. Je suis d'accord qu'il n'y a pas de « moi » qui possède/dirige ce corps. Il n'y a pas de « moi » qui crée les pensées. Les pensées se produisent.

Mais je ne peux me débarrasser de ce sens du moi. Par exemple, quand vous dites que les choses se font toutes seules, si j'acquiesce ce sera essentiellement intellectuel.

Pas de vision directe/réalisation ici. Je continue à ressentir que c'est moi qui conduis la voiture.

Je vais relire ce mail quelques fois, en me concentrant sur son contenu ; je reviens vers vous après.

Elena : Bien. Ne me croyez pas aveuglément. Vérifiez tout.

Regardez n'importe quoi devant ou autour de vous – qui pour vous soit de façon certaine une fraction de la réalité – des choses qui existent. Par exemple, votre ordinateur, une tasse, un tapis. Cela existe. Vous n'avez pas besoin de faire de gros efforts pour le voir. En fait, même si vous fermez les yeux, c'est là quand même.

Maintenant, comparez avec ce qui suit :

Prenez Spiderman. Si vous pensez à lui, vous avez des pensées, des ressentis. Ils sont réels, n'est-ce pas ? Des pensées réelles, un ressenti réel, l'image réelle d'un costume rouge et bleu en lycra. Mais Spiderman n'est pas réel. Spiderman n'existe pas. Il ne fait pas partie de la réalité. Les pensées et les images, oui ; lui, non.

Pour le moi, c'est exactement la même chose. Exactement la même chose. Ce qui monte ce sont des pensées, des ressentis et des sensations dans le corps. Ce sont des pensées et des ressentis qui sont réels. Mais le moi ? Ce n'est pas réel. Le moi n'existe pas. Vous ne faites pas partie de la réalité. Les pensées et les images vous concernant existent – mais quelqu'un qui vit la vie ? Des pensées qui pensent ? Non. Il n'y a rien là.

Ne me croyez pas sur parole. Regardez.

Charles : Je comprends tout ce que vous dites. Réellement, je ne crois pas en l'existence d'un moi. En fait, je ne crois pas en l'existence d'un moi parce qu'à chaque fois que j'ai essayé de le voir, je n'ai pas pu trouver ce moi/cette entité. Là, maintenant, quand je regarde, je ne peux voir aucun moi. (Pour moi, regarder signifie se concentrer, faire un focus ; je focalise sur la question).

Mais il est aussi vrai que je me comporte et que je fais des choses comme si le moi était là, donc ce sens du moi n'a pas disparu en moi. Il n'est pas mort/parti, il est toujours là, mais quand je concentre mon attention sur cette entité

(signifie : quand je regarde), il n'est pas là. Je sais que cela a l'air confus, mais je suis honnête.

Elena : Tout ça ne sont que des croyances. Vous essayez de croire en votre démarche. Cela ne marchera pas. Aucune croyance n'est permanente. Seule la vision est permanente. Mais vous pouvez utiliser la croyance pour corriger tout ça : demandez-vous simplement « d'où émerge la croyance ? ».

Charles : Beaucoup d'expériences antérieures sur ce thème m'ont amenées à la même conclusion : il n'y a pas d'entité aux commandes, pas d'acteur, pas d'observateur, pas de petit homme dans la tête, rien de ce genre. Ces expériences répétées ont créé cette croyance.

Elena : Donc, si vous regardez et ne pouvez vous trouver :

Qui frappe sur le clavier ? Qui croit ? Qui pense ?

Soyez aussi précis que possible.

Charles : Même après avoir cherché autant que je le pouvais, je ne trouve aucun je/Moi. Maintenant, qu'est-ce qui frappe sur le clavier/pense/croit ou conduit... je suis vraiment coincé à ce niveau. Dans ma vie quotidienne, je me conduis comme si je faisais toutes ces activités, ou d'autres comme me mettre en colère, être heureux ou sentir d'autres émotions.

Travailler, voyager, tout ce que je fais est adossé à un sens personnel, un acteur/quelqu'un qui sent. Mais quand je cherche, je ne trouve ni acteur, ni qui que ce soit pour ressentir, pas d'entité moi. Les deux choses ne peuvent être vraies, mais c'est mon expérience actuelle. Je ne sais pas comment continuer.

Elena : Regardons un peu plus.

« Les deux choses ne peuvent être vraies »

Oui, vous avez raison, elles ne le peuvent pas.

« Je ne sais pas comment continuer »

Il vous faut déterminer laquelle est vraie, et laquelle ne l'est pas.

Mais, il vous faut vraiment trouver la solution. Pas simplement choisir l'hypothèse qui vous paraît la plus convaincante et ensuite vous en persuader.

Vraiment mettre au jour, pour de bon, laquelle est vraie. Un autre moyen de faire ça est de voir ce qui EST. Donc, s'il n'y a pas de moi, d'où proviennent toutes ces impressions ? Où vont-elles ?

Quand vous conduisez, écrivez au clavier, ou marchez, cherchez ce qu'il y a là.

Prenez votre temps. Trouvez. Est-ce vraiment ce qui se produit ? S'il vous plaît, répondez-moi quand vous aurez pris le temps de bien scruter les deux situations – quand vous ne pouvez pas trouver de moi, et quand vous pensez qu'un moi est aux commandes. Trouvez ce qui est là, présent, qui existe outre le moi.

Charles : Il y a mon corps, le clavier, la bouteille d'eau, l'ordinateur, l'écran, des pensées concernant ce que j'écris, l'action d'écrire, les bruits extérieurs, les oiseaux, les voitures, ce que j'ai à faire plus tard, d'autres pensées, penser...

Fondamentalement, il y a deux types de pensées. Les unes semblent émerger d'elles-mêmes, les autres semblent intentionnelles (comme penser au travail, ou prendre des décisions). Un paquet de chose, mais pas de moi ou d'entité séparée. Maintenant en train d'écrire, le corps est là, le clavier et l'écran sont là, l'action d'écrire se fait, et des pensées et encore des pensées...

Elena : Bien. Maintenant, cherchez le « sens du moi ». Qu'est-ce que c'est ? Une pensée, peut-être une sensation corporelle ou un ressenti – cherchez et décomposez-le, disséquez ce que c'est réellement.

Charles : Ce sens du moi est à son maximum quand les pensées tournent autour des besoins et des désirs. Par exemple, le « sens du moi » est au plus fort quand le thème des pensées est le travail, l'argent ou le manque d'argent.

Qu'est-ce qui veut se battre pour faire de l'argent ? N'est-ce pas « je dois faire plus d'argent » ? Le besoin de travailler et de gagner de l'argent est réel, mais le sens du « moi » est fortement associé/couplé au besoin basique de gagner sa vie. Ensuite arrivent la peur et l'anxiété de ne pas y arriver.

Ces cascades successives de pensées renforcent le sens du « moi ». Ces pensées n'aident pas à trouver la solution ; en fait, elles diminuent mes chances. Ce ne sont que des obstacles.

Une prise de conscience : les pensées et émotions qui sont à l'origine du sens du « moi » diminuent mes chances de succès professionnel. Le boulot se fera bien mieux si le « je » sort du chemin. Pendant que je fais ce processus, un fort bourdonnement est perçu dans ma tête ; je perçois aussi de légères vibrations au sommet du crâne. Ce doit être mieux pour moi de désormais me centrer sur ce « sens du moi » et l'observer, voir quand et comment il se perpétue. Je vais essayer et poursuivre ainsi.

Elena : S'il-te-plaît, arrête d'analyser en vue de te libérer. Cela n'a pas de sens, et cela ne fonctionne pas. Il faut que tu regardes, et tu verras.

La seule chose qui compte c'est de voir les choses comme elles sont, et non l'histoire qui va avec. Quand tu as regardé, ce que tu as vu ce sont des pensées. Ensuite tu as utilisé tes facultés intellectuelles et les pensées ont commencé à s'agglutiner sous forme d'histoires. L'intellect n'a rien à voir avec le fait de REGARDER.

Restons dans le regard.

Ce que tu as vu ce sont des pensées, des sensations, des émotions, correct ?

Les pensées existent. Les sensations existent. Les émotions existent. Tu n'existes pas.

Regarde.

Tu ne fais pas partie de la réalité.

Les pensées, sensations, émotions font partie de la réalité. Pas toi.

Charles : Oui, je peux dire à partir de mon expérience « la respiration se fait, il n'y a personne qui respire », mais je ne peux pas, honnêtement, dire la même chose concernant la conduite. Je comprends de quoi on parle ici, mais dans mon mode de vie tel qu'il est actuellement, je ne ressens rien qui ressemble à une conduite automobile se faisant toute seule, par exemple. Il y a la sensation d'agir. Dans ce contexte, je voudrais que vous clarifiiez pour moi : qu'est-ce qu'on entend précisément par le mot vision ?

Est-ce que cette vision implique penser, ou ressentir, ou quelque chose d'autre ?

Elena : Quelle est la signification de «faire» ?

Regarde. Qu'est-ce que c'est ? Dissèque. Qu'est-ce que le sens du « moi », le sens du faire ? Ce sens qui te fait sentir qu'il y a un « toi » qui vit, conduit, et ainsi de suite.

Regarde ce que c'est réellement. Continue.

Et si c'est juste une pensée ?

Explore.

Charles : Je suis épuisé et frustré de ne pas y arriver ; je n'y arrive pas. Je sais que j'ai fait quelques progrès et éclairci certains points, mais je voudrais désespérément y arriver. Je ne sais vraiment pas – qu'est-ce que je fais ? S'il s'agissait d'escalader vingt montagnes, je le ferais avec joie.

De toute façon, je prévois de continuer.

Oui, ce sens du moi est fait de pensées et de ressentis (sensations corporelles). De plus, il semble y avoir une forte habitude de vivre les choses d'un point de vue qui présuppose que le « moi » est une vérité. Ce « moi » n'est trouvable nulle part. Donc, comment voir clairement quelque chose qui n'est pas en évidence, à la première place, comment faire de cette vision mon état d'être permanent ?

Elena : Tout ça est très bon. L'intensité est une bonne chose. Le fait que tu sois frustré est excellent.

Ce n'est pas toi qui es frustré. Il n'y a pas de « toi ». Il y a simplement frustration – une dissonance entre la vieille structure des croyances et la vérité.

Et – il n'y a pas de « toi » pour faire des progrès. Il n'y a pas de toi du tout. Regarde.

Et puis, écoute – il ne s'agit pas d'escalader 20 montagnes. Il s'agit de faire un pas, une seule fois : voir que le « toi » est une fiction.

Cette idée que c'est trop difficile, qu'il faut des vies pour arriver au sommet, est si parlante aux gens. Et ils grimpent... Mais qui grimpe ? Le moi lui-même, se rendant ainsi encore plus « spécial », « plus spirituel », « plus mieux ».

On va y arriver, ne t'inquiète pas.

Dans le Vipassana, tout est très simple, très logique et très linéaire – comme toutes les instructions avant chaque méditation assise, on dit exactement ce qu'il faut faire. Cela ne marchera pas de cette façon. Ne me regarde pas comme un instructeur délivrant un panel de consignes. Il s'agit ici d'un dynamisme.

C'est un pointage, mais le doigt qui pointe n'est pas une consigne. Donc laisse tomber la notion de vouloir comprendre ce qui se passe. Laisse juste tomber ça. Et laisse-toi aller là où mes questions te portent. Ne calcule pas comme aux échecs : « oh, c'est là qu'elle veut aller en faisant ça... », blah, blah. Laisse tomber.

Charles : Je ne sais pas si cela peut aider, mais j'ai questionné mes croyances concernant l'illumination. J'ai simplement laissé aller mon mental, et mis sur le papier ces fantaisies.

Que signifie l'illumination pour moi ?

- la liberté par rapport à tout ce que je considère comme mauvais en moi
- plus de travail à faire
- tout va se faire désormais à mon avantage
- il y aura une solution définitive et permanente à tous mes problèmes existentiels
- on va m'admirer
- je suis quelqu'un de très spécial, et ce sera encore mieux une fois illuminé
- cela perdra un peu de sa valeur si quelqu'un d'autre y parvient en même temps que moi
- c'est une sorte de Master en développement personnel
- Hmm, pour faire court cela signifie échanger mon moi défectueux/hors-service contre un Super-Moi.

Pendant que j'écris, ces idées apparaissent comme vraiment stupides, mais quelque part en profondeur j'y ai cru, ce qui m'a permis de voir l'inutilité d'une vie vécue à partir de la perspective d'un moi. Peut-être que ces idées agissent aussi comme un blocage. Je dois m'interroger sur mes idées concernant l'illumination.

Elena : Cela a été d'une grande honnêteté. C'est fantastique. Cela éloigne de l'image d'Epinal, et gomme les caricatures et les pensées infantiles sur le sujet. Cela devient réel, et au plus cela devient réel, au plus c'est facile à voir. Maintenant que tu as vu ces raisons, peux-tu voir où se cache le moi ?

Oui, dans ces idées farfelues « d'avancement et de bénéfiques spirituels ».

L'illumination ce n'est rien de plus que réaliser que le moi est une illusion. Pas d'anges, pas de baguette magique effaçant tout tes problèmes, pas de foule autour de toi voyant un halo autour de ta tête et t'admirant, et toutes cette sorte de choses, comme tu l'as justement observé.

C'est si simple. Quand tu regardes et vois réellement que tu n'es pas là, qu'il y a simplement la vie qui se vit selon sa propre musique, tu éclates de rire.

On appelle cela « la plaisanterie cosmique » - tout homme n'a juste qu'à regarder honnêtement derrière tous les présupposés, simplement regarder la réalité, pour être capable de voir la vérité. Pourquoi crois-tu que cela ne se fait pas chez tout le monde ? Parce que le moi joue sa partition, se cachant de toutes les façons possibles. Comme dans ta liste. Je suis sûre que beaucoup de chercheurs spirituels pourraient établir exactement la même liste s'ils regardaient honnêtement.

Donc regarde. Qui dirige la vie ? Qu'est-ce qui se passe en réalité quand tu dis « je » ?

« Je » est une étiquette qui pointe vers rien. Est-ce vrai ?

Ne réponds pas à partir de tes croyances ; REGARDE.

Charles : J'ai regardé autour de moi dans la chambre pour voir ce que je regarde, ce qui est réel. J'ai vu beaucoup de choses réelles, puis je me suis regardé dans le miroir et une pensée m'est venue : « ceci est réel, mon corps est réel ».

J'ai alors réalisé que, oui le corps est réel, mais le constat que mon corps est réel est un mensonge.

Elena : Oui.

Où est ce « moi » qui se prétend propriétaire du corps ? Il n'y a que ce corps. Ca c'est réel, mais où se trouve la partie que les pensées étiquettent comme « mon corps » ?

Le corps est réel, oui. Il existe. « Mon » est juste une dénomination – mais, contrairement à la dénomination « corps », le label « mon » ne se réfère à rien de réel.

Vois si cela est vrai. Trouve le « toi ». Vois si le « toi » est réel, s'il existe ou s'il n'est qu'une dénomination dans laquelle nous nous glissons depuis si longtemps que nous avons oublié qu'il n'existe pas ? Regarde.

Charles : Merci pour ton aide et ta patience. Je m'efforce d'être sur le coup autant que je le peux.

Quand je me suis levé ce matin, pendant que je me brossais les dents, j'essayais d'y voir clair dans tout ça. Au départ, il y avait la sensation de faire, le constat mental disait « je me brosse les dents », mais en accentuant la vision il devint clair qu'il n'y a pas de « je ». Il semble que cette « pensée-je » est partie prenante de toute pensée.

Je sais qu'il n'y a pas de Batman, et je ne vis pas ma vie comme si un Batman existait. Mais même si je sais qu'il n'y a pas du tout de « moi » ici, même si je ne peux le trouver où que ce soit, le problème est que les pensées qui y croient s'élèvent et que je leur reste identifié.

Ce processus m'aide vraiment. Il y a quelques petites choses qui se sont modifiées pour moi. Je n'attends plus de réalisation sous forme d'un Big Bang, et j'ai aussi balancé cette stupide idée de grandeur concernant la vie après la réalisation. Je devine que je serai ok avec l'ordinaire de la vie courante.

J'adorerais vivre la vie comme vous autres la décrivez. Ca bouffe d'être piégé dans cette illusion du moi. Je veux juste faire l'expérience d'être dans

le flux. Bon, tout ceci ne sont que des spéculations de ma part, pour le moment.

Un fort sens de « je » est apparu. C'est le « je » qui contrôle ou dirige l'attention. Je ne peux honnêtement pas dire que l'attention ne fait que survenir ; il semble qu'elle est dirigée (cause et effet). Dans la mesure où je pense en moi-même « je vais lever la main et demander », je le fais : je lève la main...

Elena : Oui. La fiction du « je » fait effectivement partie de chaque pensée. Et cela sera toujours ainsi. Il ne s'agit pas d'éliminer l'identité – c'est impossible et maintient les gens dans d'horribles filets. C'est le piège classique qui menace tous les chercheurs spirituels : supprimer la personnalité. C'est impossible, elle se reconstitue après chaque effort.

Tout ça revient à voir en vérité qu'AUCUNE identité ne peut JAMAIS se référer à quelque chose de réel, car il n'y a en réalité aucun « toi ».

Tu comprends ? Arrête d'essayer de supprimer la personnalité. Au lieu de cela, vois qu'il n'y a rien derrière.

Et oui, ça bouffe d'être piégé dans l'illusion du moi.

Maintenant, laisse tomber tes attentes. Elles t'empêchent de voir la vérité, car on t'a dit qu'il fallait chercher quelque chose d'énorme, de mystique et de soudain.

La réalité actuelle qu'il n'y a pas de toi n'a rien à voir avec tous ces trucs. Elle est réelle, simple, immédiate et très concrète, en elle-même et par elle-même.

Laisse tomber, laisse. Sinon tu te déconcentres et tu perds en intensité. Quelque chose te retient. Regarde ce que c'est. Demande. Ecoute.

Qu'est-ce qui te retient ? Qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce qui te retient ?

Peut-être que c'est mieux de demander : qu'est-ce qui est RETENU ? Qu'est-ce que cela peut être ? Ne te contente pas d'introjecter ces questions dans ton mental et d'espérer une réponse – cherche pour de bon la vraie réponse. Et saisis-la.

Interroge-toi en désespoir de cause. Devient très tranquille. Assieds-toi et c'est tout. La réponse est là – trouve-la.

Ecrire, c'est génial – mais sois sûr de faire inlassablement le tri dans tout le merdier. N'épargne aucun coin.

Je resterai avec toi jusqu'à la fin, quelque soit le temps que cela prendra.

Et cela prendra le temps que cela prendra. Crois simplement en ce qui se passe.

Charles : Je crois que je l'ai trouvé. Ou devrions-nous dire perdu ?

Mon intuition est que le déclencheur final a été une consigne concernant mes méditations assises. On m'a dit « observe simplement les pensées, mais il n'y a aucune nécessité d'obéir à leurs contenus ; ce sont simplement des pensées qui émergent et qui n'exigent pas d'être obéies ». En lisant ça, tout ce que tu as essayé de me dire a trouvé sa place.

Les pensées « moi » vont continuer à émerger, mais il n'y a plus de compulsion à les croire ni à entrer dans leurs histoires. Pour moi, pas de grosse transition, pas de Big Bang ou autres, juste cette simple réalisation. Les pensées « je » émergent, comme toutes les autres pensées, mais leur donner de l'énergie en les croyant, c'est ça qui fait leur importance.

C'est une prise de conscience, une réalisation importante, mais je ne sais pas concernant l'illumination. En fait, cela n'a pas d'importance de toute façon. Au moins cette illusion du moi/je/mon a été traversée. Si l'illumination n'est que ceci, eh bien que cela soit ainsi. S'il y a quelque chose de plus, eh bien au moins ceci est fait.

Encore une fois, un Grand Merci pour tes efforts (je sais qu'il n'y a pas de « toi », mais quand même...). Si tu souhaites publier notre échange, merci d'enlever mon vrai nom. Tu peux choisir le pseudo qui te plaira.

Elena : Hey, mon ami ! Oui, c'est ça. OUI.

Même si cela n'apparaît pas comme quelque chose de grand, tu vas voir comme cela va se déployer au fil du temps.. La vie sera vécue comme avant, mais tu vas remarquer que tout devient moins collant, façon de parler, plus

léger. Tu vois, quand nous allons au Vipassana et que nous élaguons, élaguons et élaguons les samskaras, la racine reste en place. La racine est l'identification à une structure séparée – le moi.

Ainsi, celui qui agit, lutte et cherche, c'est le moi lui-même. Le « moi » fait aussi partie de la Vie, jusqu'à ce que la Vie n'ait plus besoin de se « modeler » sous forme d'un moi. J'espère que tu comprends ce que j'écris. Mais cela n'a pas d'importance. Tout est à ta portée.

Des années de contemplation de l'impermanence – anicca – t'ont amené à la vision directe d'anatta. Et maintenant ? Tu sais ça : juste couper son bois, chercher son eau, comme ils disent concernant l'illumination. Oh, et ... si tu veux me remercier pour tout ça, le mieux pour tout le monde serait que tu aides les autres à voir.

S'il-te-plaît, reste en contact ! J'adorerais être ton amie. Ton honnêteté était incroyable.

Tom

Il a fallu beaucoup de temps à Tom pour réaliser que le « moi » n'est qu'une étiquette. Il a une grande expérience de la méditation. Mais la réalisation ne nécessite pas de méditation, et pour beaucoup, même si cela paraît très étrange de dire ça, la méditation peut être un obstacle. Mais aucun obstacle ne l'est à ce point, car c'est simple – il suffit de regarder ce qui est. Sur la fin, il travaillait si dur et de façon si intense que la délivrance est arrivée au travers d'un rêve. Ce fut un tournant décisif pour Tom. – I. C.

Tom : Où suis-je ? Physiquement, en Allemagne, mentalement... en accord avec la logique du dharma ; je crois que le « moi » est une simple dénomination qui étiquette un concept éphémère n'existant qu'en tant que pensée. Je ne peux m'empêcher de penser que mes cogitations font obstacle à une réelle

internalisation de cette croyance en une connaissance/réalisation directe.
Comment cela se fait-il ?

Au fait, merci d'avance !

Ilona : OK, croire que le « moi » est une étiquette est une croyance pertinente – mais vous souhaitez prendre conscience de cette réalité pour de bon. Approfondissons tout ça afin qu'il n'y ait plus de croyance, mais une vision réelle.

Svp, examinez de près le mot « moi ». Vers quoi pointe-t-il ? Existe-t-il une telle chose que le moi dans le monde réel ? Merci de répondre avec une totale honnêteté et lorsque vous serez sûr à 100 % de votre réponse. Prenez votre temps.

Tom : « Moi » est un mot et une pensée qui pointent vers l'acteur et l'expérimentateur de tout ce qu'il y a dans ma mémoire. Je sais que ceci est irrecevable, superflu et conceptuel – et je suis d'accord avec ça, mais l'expérience me semble uniquement intellectuelle, non radicale et ressentie dans les tripes.

Ilona : Ok, Tom, regardons à nouveau. La pensée « moi » ne pointe pas vers un acteur, mais vers d'autres pensées au sujet de l'acteur. Il n'y a pas d'acteur.

Regardez à nouveau. Considérez le mot « école ». Vers quoi ce mot pointe-t-il ? Existe-t-il une chose telle que l'école dans la vie réelle ? Il y a des constructions, des étudiants, des livres, des classes, des professeurs..., est-ce qu'un quelconque de ces items est « l'école » ? Ou n'est-ce qu'une dénomination que nous utilisons pour pouvoir communiquer et nous comprendre entre nous ?

Pouvez-vous considérer le mot/étiquette « moi » de la même façon ? Vers quoi pointe-t-il ?

Tom : Ok, on est sur la même longueur d'onde. Votre précision est claire et utile. Vous avez raison, lorsque j'examine l'acteur, il n'y a qu'un stock de pensées qui concernent l'acteur. Donc « moi » n'est qu'une pensée parmi d'autres, compris. Votre analogie de l'école est limpide. Un simple mot, une entente sur un concept.

Ilona : Super ! Maintenant, voyons comment les mots agissent :

« je respire » au lieu de « la respiration se fait » ; « je digère » - « la digestion a lieu » ; « je cours » - « la course se fait », etc... Pouvez-vous voir que la pensée « je » est simplement un mot que nous appliquons sur d'autres mots du langage ?

Il n'y a personne qui respire. Il n'y a personne qui pense. Il n'y a personne qui surveille. Il n'y a personne qui observe, mais ces expériences qui surviennent en ce moment.

Maintenant, regardez au-dedans de vous et remarquez : quels sont les mots, les étiquettes, auxquels vous semblez vous identifier ? Examinez-les.

Tom : Je connais cet enseignement, encore une fois : intellectuellement, qui utilise la forme grammaticale passive à la place de la forme active. Cela semble me rapprocher de la falaise, mais ne m'y pousse pas. Par exemple, certains des mots de votre liste possèdent un élément de volonté plus profond que d'autres : la course à pied par rapport à la digestion.

Quand je cible le « je », j'essaie de voir ce qu'il en est et je me visualise avec des sous-titres comme :

« méditant de haute volée » ; « un être humain exceptionnel » ; « super-humain » ; « celui qui a raison dans le divorce » ; « un bon parent » ; « le super grand frère » ; « l'ami illuminé » ; « le propriétaire d'un bien » ; « le « celui » qui a fait quelque chose ».

Comment ça se fait ?

Iona : Humm, on dirait que vous êtes un tas de choses. Mais y a-t-il un « vous », en réalité ?

Qu'en est-il si je vous dis qu'il n'y a pas de moi dans l'entière vraie vie ? Aucun, comme dans zéro. Décrivez ce qui monte.

Au fait, ne vous en faites pas : la transition se fait avec la réponse à chaque question. C'est quelque chose de très fin, que vous ne risquez même pas de voir précisément lorsqu'elle se déploie. Simplement, suivez les étapes que je vous indique et faites confiance au processus. Tranquille ?

Tom : Très, très, très tranquille ! Je crois plus au processus qu'à moi-même !

Je vous crois quand vous me dites qu'il y a zéro moi dans la vraie vie. Néanmoins, il persiste cette « impression » que chaque expérience est enveloppée dans un emballage de cellophane constitué de « moi ». Je ne peux le voir, mais il colore toutes les expériences avec cette teinte de « je » et les objective. Ce qui renforce le « moi ».

Pour répondre directement à votre question : je crois à ce que vous me montrez, mais je ne le réalise ni ne le vois. La pureté de ce que j'attends est polluée par l'évidence du couple sujet et objet, c'est-à-dire moi/ça.

Ilona : Il est temps de déchirer la cellophane ! Lis ceci et ensuite agis. Ferme les yeux. Prend conscience de ce qui est toujours présent. Prends note de l'espace, prends note de l'attention à l'attention, respire et reste simplement avec ça.

Remarque comment les pensées apparaissent dans l'attention, et ne t'occupe pas trop de ce qu'elles disent. Simplement les remarquer comme un bruit de fond, celui des pensées étiquetant toute expérience qui se vit. Un étiquetage qui n'a pas de fin.

Remarque que le « moi » n'est rien d'autre qu'une pensée qui passe. Simplement un mot. Vois que la présence/l'être est impersonnel, mais que les pensées le font apparaître autrement. Maintenant, vérifie si ce qui suit est vrai :

Y a-t-il un « toi » qui pense, ou n'y a-t-il que des pensées qui passent sans un penseur ?

« Moi » est une pensée. Une pensée ne peut pas penser. Ce n'est que l'expression d'un processus qui se déroule dans le cerveau.

Remarque qu'il n'y a personne qui remarque, mais que le fait de remarquer se fait tout seul ; qu'il n'y a personne qui se concentre, mais que la concentration survient. Qu'il n'y a personne pour voir, mais que la vision survient toujours par elle-même, sans effort.

Fais-moi savoir ce que tu trouves.

Tom : Un peu plus d'une heure en méditation assise sous la lune. Bien collé à tes instructions, prenant note des pensées qui apparaissent. J'ai remarqué la tendance à étiqueter, remarqué aussi comment les pensées tendent à

renforcer certains aspects du moi. Pas beaucoup de pensées inhabituelles, plutôt comme la répétition de schémas, de programmations futures, des choses stupides qui pourraient être passionnantes une fois cette question du non-moi réglée.

J'ai persisté à renforcer/réintroduire la pensée de l'absence d'un "je" ou d'un moi, et j'ai essayé de "sentir" ça. Par moment cela m'a conduit à une exacerbation de la "réalisation" de ça (au lieu d'une simple croyance).

J'ai fait un court exercice sous la forme d'une visualisation de mon corps sur une falaise au clair de lune, entassant dans une valise les pensées tournant autour du "je" et la balançant dans l'océan qui miroitait plus bas.

Je suis toujours là. Je vais aller me coucher en essayant de rester clair quant au but poursuivi.

Ilona : Ok, cool. Alors, qu'est-ce que c'est qui a persisté à renforcer, réintroduire des pensées concernant l'absence du "je" ? N'était-ce pas simplement une autre pensée apparaissant puis disparaissant ? Spontanément, comme les autres pensées ? Qu'est-ce qu'il y a derrière le "introduire" ?

Pas la peine de se débarrasser de la pensée "je", c'est juste une habitude de langage ! Au lieu de tenter de faire ça, regarde les choses comme elles sont réellement - une pensée. Est-ce qu'une pensée pense ?

Tom : Une TRES bonne question. Oui. J'aurais tendance à répondre automatiquement "volonté", signifiant par là " j'ai choisi ça en tant que MON thème et je suis en train de manifester cette pensée par mes propres efforts". Mais en fait, oui, ce n'est qu'une autre pensée qui remonte à la surface des abysses.

Pendant mon temps d'assise, cette phrase/pensée m'est venue : "la pensée ne pense pas, ce n'est qu'une pensée qui remonte à la surface". Cela ne semble cependant pas convaincant. Parfois, j'ai la sensation que je pourrais pénétrer si profond dans un thème que les choses finissent par devenir floues, cela rejoint ce que je disais plus haut.

Ok, je n'essayais pas de me "débarrasser" de la pensée "je suis", mais j'utilisais la phrase mentale : "il n'y a pas de moi" presque comme on se sert d'un mantra pour rester concentré sur l'exercice.

Ilona : Excellent ! Tu tiens le bon bout. Maintenant, regarde un ressenti ou une émotion. Y a-t-il quelqu'un qui ressent, ou bien est-ce que tous ces ressentis ne font que passer, comme les pensées ?

« Je suis » est la perception claire d'être. C'est toujours présent, ici et maintenant.

Une pensée ne pense pas, oui ! Donc, qu'est-ce qui se passe ? Peux-tu décrire ce que tu vois ?

Tom : Donc... j'ai pris un moment pour m'endormir, et j'ai essayé de rester attentif à l'émergence des pensées et des étiquetages qui s'ensuivent. Me suis réveillé ce matin et, bien que toujours dans le flou du réveil, j'ai vérifié l'état du « je » et du « moi ». Toujours présents. Mais j'ai plongé dans les pensées et essayé de rester attentif à leur émergence spontanée.

Elles semblent assurément orientées, orchestrées. Le constat de base a toujours été que « je » suis le chef d'orchestre en la matière. Aller en ce sens – est-ce une habitude ? L'univers qui s'exprime au travers de ce complexe corps-mental ? Les pensées sont trop orientées pour pouvoir se produire par hasard, donc il y a là quelque part une intelligence à l'œuvre. J'essaie de me concentrer sur leur nature et elles continuent à apparaître : elles surviennent comme ça, hors de mon contrôle.

Au réveil, j'ai travaillé avec ces remarques mentales : « dans la vision, simplement le vu », « dans l'écoute, simplement l'écouté », « dans le ressenti, simplement ce qui est ressenti », etc...

Cela a le goût du juste, essayer de sortir le « moi » de l'équation de la réalité. J'ai l'impression d'attendre que ce sens du « je suis » se dissolve ou s'éclaircisse, d'une manière qui continue à m'égarer.

J'essaie de ne pas être en attente d'une réalisation en forme de feux d'artifices. Plutôt comme l'érosion lente d'une montagne d'habitudes centrées sur le « moi ».

Question : tu as écrit : « « Je suis » est la perception claire d'être. C'est toujours présent, ici et maintenant».

Dis-tu cela pour que je comprenne ce qui doit être vu clairement afin d'éliminer cette perception ?

Ilona : Le sentiment d'être, cette perception, ne va pas disparaître. Rien ne va changer. Ce qui est reste comme ce qui est. Ce qui tombe c'est la croyance que le « je » est le chef d'orchestre. Et rien ne la fait tomber. Elle disparaît simplement quand la vérité est vue.

Dans la vision, il y a celui qui voit, ce qui est vu et la vision – simultanément. Il n'y a pas de séparation.

Dans l'écoute, celui qui écoute, ce qui est écouté et l'écoute – simultanément. Il n'y a pas de séparation.

Le chef d'orchestre... Qu'est-ce qu'il y a là ?

L'Univers ne fonctionne pas au travers de quelque chose, mais en tant que tel. Il s'exprime lui-même sous différentes formes, non grâce à différentes formes. Que vois-tu là ?

Tom : Je viens de faire une méditation assise phénoménale. Peut-être une réalisation. Des idées émergent telles que « le « je » n'est qu'un bout de papier collant qui flotte et s'attache à tout ce que je ne veux pas ».

J'ai eu l'impression que l'attention aux choses était une vague de l'océan, roulant continuellement sans se briser... jusqu'à ce que le moi se sente obligé d'y apposer son sceau. Ainsi, maintenir l'attention à ce stade, juste avant que l'étiquetage ne se produise, semblait être une bonne façon de faire, bien que délicate. Une continuité confortable et non-impliquée de l'expérience vécue paraissait ainsi être possible.

Vers la fin de la méditation, des pensées de succès ont commencé à se manifester. Ceci a été vu, mais il a fallu un effort pour qu'elles ne s'agrègent pas en un « mon succès ». Malgré tout, l'impression d'être dans la bonne direction a prévalu, associée à une indépendance globale par rapport aux phénomènes. Très agréable.

Le « je » est toujours présent ; le « moi » est encore bien vivant, mais il semble un peu moins vaillant qu'hier. Je ne sais pas comment je vais communiquer ce week-end car ma petite cabane dans les bois n'a pas d'internet, mais j'ai l'intention de mettre mon attention à plein temps sur cet exercice. Donc, ne surveille pas mon compte.

Sache que j'apprécie profondément ton implication présente.

Tu m'as demandé : «Le chef d'orchestre... Qu'est-ce qu'il y a là ? »

Là, il y a de l'ordre et de l'intelligence. Mais je suppose que ce constat n'est qu'une pensée provenant de « l'habitude » d'expérimenter le flux des évènements comme quelque chose de compréhensible et d'ordonné. Il y a clairement des principes naturels à l'œuvre ; peut-être que l'ordre ne reflète que des conditionnements.

Quand tu écris/demandes : « L'Univers ne fonctionne pas au travers de quelque chose, mais en tant que tel. Il s'exprime lui-même sous différentes formes, non grâce à différentes formes. Que vois-tu là ? »

Hmm..., je ne sais pas. A l'évidence, des objets perçus, étiquetés par le mental organisateur.

Lors de ma dernière méditation, comme je le disais, j'essayais de surfer une vague de perception, et j'expérimentais toutes les informations sensorielles comme une sorte d'émergence « avant étiquetage ». Chemin correct ?
Coïncidence ?

De nouveau assis, une autre longue et paisible méditation. Les bruits habituellement gênants (chiens qui aboient, boucan des voisins...) ne sont que des sons intéressants. Un avion qui passe, habituellement sujet à des projections et attachements, devient un paisible bourdonnement dans l'attention. Vraiment, vraiment bien.

Malgré ma récente expérience de ne pas vouloir faire de méditation assise de longue durée, la méditation de la nuit dernière fut longue, ciblée et plaisante. Ce matin aussi, et juste maintenant..., au moins une heure à chaque fois..., de moins en moins d'implication « personnelle », noter les phénomènes et tout

d'abord s'en détacher consciemment, puis plus tard juste remarquer la nature des sons ou du toucher, etc...

Je dirais que ceci est AU MOINS une bonne piste, si ce n'est LA bonne piste. Vais essayer de ne pas figer ces expériences. Vais essayer de rester attentif au ressenti/attachement au « je ». Vais essayer de rester objectif.

Ilona : Je vois que tu as ta propre façon d'y arriver. C'est cool, mais traverser l'illusion n'a rien à voir avec la méditation. Tout comme réaliser que Frodo Baggins n'est pas réel n'a rien à voir avec la méditation. Il n'est vraiment pas réel, dans la vraie vie.

Il n'y a pas de moi du tout dans la vraie vie, de la même manière qu'il n'y a pas de Batman ni d'éléphants roses.

Voilà où je veux que tu regardes maintenant. Quels mots pointent vers des choses qui existent réellement, et quels mots pointent vers des choses fictives ?

« Je » est une fiction. La chaise, la table, l'écran, le corps, l'arbre, le chat, la cabane et le Soleil sont réels. Même le mental est réel, en tant que mental. Mais Tom est une fiction.

Svp, exerce-toi et viens témoigner quand tu seras prêt.

Tom : Tom EST UNE FICTION !?!? Comment peux-tu dire ça ?... Tu plaisantes, j'y suis !

A propos de ta remarque concernant le fait que la méditation n'a rien à voir là-dedans : ma vision « profonde » est de ce registre. Ce n'est pas un état modifié de conscience, mais simplement un endroit paisible où examiner mon mental. Si toutefois cela me sort des règles de la méthode, je vais simplement regarder ça, pas de problème.

J'ai fait l'exercice comme tu me l'as dit. Comme auparavant, l'aspect intellectuel de tout ceci est très présent. Je « sais » qu'il n'y a pas et qu'il n'y a jamais eu de « je » ou de « moi » en tant qu'entité indépendante observant, contrôlant ou gérant cette réalité.

Peut-être y a-t-il eu une transition subtile, un approfondissement de cette connaissance, mais pas d'expérience du type « AHA ! ». Il semble y avoir un léger changement de perspective. Je vais rester avec ça jusqu'à ce que j'en sois sûr à 100 %. Je VAIS y arriver.

Y a-t-il des indicateurs à chercher qui témoigneraient que cette connaissance n'est pas purement intellectuelle ?

Ilona : Oui, la transition est très subtile, pas de gongs, pas d'anges qui chantent dans les cieux, pas de lumière brillante dans les yeux. Juste la disparition de la croyance, qui survient quand tu vois la vérité présente.

Peux-tu décrire ce que tu vois ? Qu'est-ce que Tom ? Avec tous les détails, je te prie.

Tom : Ainsi, je devrais ignorer anges et gongs ? OK.

« Tom » semble être une habitude d'identification plus qu'une entité concrète ; un point de vue que je n'ai pas encore réussi à ébranler. C'est toujours comme si « je » suis en train de regarder, ou « je » suis en train d'écouter, et au sein de tout ça se trouve déjà l'identification au « je ».

Si je m'intéresse à l'écoute, par exemple, je peux écouter les oiseaux et le bruit distant du trafic et laisser « tomber » l'habitude d'étiqueter, de telle manière que la perception « surfe la vague » du son AVANT que ne soit appliquée une labellisation (« oiseau » ou « trafic »). Néanmoins, il semble toujours y avoir une sorte de « surveillance », d'un certain point de vue.

L'expérience ne témoigne pas exactement du « dans la vision, juste le vu ». Il y a une séparation. Cela aide-t-il ?

Ilona : Je voudrais que tu regardes Tom d'un angle légèrement différent. C'est un personnage. Un vrai personnage, avec ses goûts et ses dégoûts, mais c'est une fiction. C'est une histoire qui se déroule et Tom en est le héros, comme Batman.

Que vois-tu maintenant ?

Tom : Je vois le personnage, les histoires, les drames, les scénarii. Les détails intimes sont connus ; des images du personnage, venant du passé, en train

d'écrire en ce moment. Les souvenirs ne sont que des pensées, les images sont des pensées aussi – qui renforcent la réalité du personnage..

J'essaie de voir le personnage aussi transparent et « irréel » que je vois Batman. Mais « je » suis toujours en train de chercher.

Ilona : Bien, tu vois le personnage, parfait. Maintenant, revenons au « je ». « Je » est une pensée. La pensée ne pense pas ? Est-ce vrai ?

Examine l'acte de penser par la pensée. Comment cela se produit-il, y a-t-il des influences et lesquelles, d'où viennent les pensées ?

Que vois-tu ?

Tom : C'est clair, « je » est une pensée. Il est aussi clair qu'une pensée ne pense pas. Le mécanisme par lequel les pensées apparaissent n'est pas clair, mais probablement peu important pour cet exercice. Mais une pensée semble en conditionner une autre, la colorer.

Mais, oui, « je » n'est qu'une pensée. La pensée elle-même ne pense pas.

Quand j'essaie de suivre ta consigne « d'examiner l'acte de penser par la pensée », le fait de penser semble s'arrêter. Je cible le processus de la pensée et il semble brumeux, flou, impénétrable.

Ilona : Ok, donc nous sommes clairement d'accord sur le fait qu'une pensée ne pense pas. Alors dis-moi : qui se concentre ? Y a-t-il quelque chose derrière, qui crée la concentration ? Qui est en train de regarder ?

Tom : C'est là que ça se corse. Je connais la réponse que « personne » ne se concentre, la concentration ne fait que survenir. Mais il persiste l'impression que la concentration doit être initiée par «quelque chose ». Durant toute ma vie, la réponse simple fut que ce quelque chose, c'était « moi ».

Mon corps revient d'une promenade avec les chiens. Pendant la promenade, alors que j'étais assailli par des pensées sur la pensée qui surgissaient spontanément, soudain des souvenirs de quelques « vies antérieures » ont émergé dans l'attention. J'ai comparé le souvenir de ces expériences avec certains de ce que j'appelle ma vie présente. Il est TRES TRES clair qu'il n'y a pas la moindre différence constitutionnelle entre le « je » de ces « vies

antérieures » et le « je » des souvenirs de cette vie-ci. Ainsi le fait que tout n'est que pensée, rien d'autre, est clairement vu.

L'expérience actuelle, qui est train de survenir, qui se déroule là, continue à être objectivée. Est-ce que cette séparation entre moi qui la fait et l'expérience qui survient est quelque chose qui va soudainement disparaître, ou cela va-t-il graduellement s'effacer à la lumière de cette perspective du « non moi » ?

Doit-on s'attendre à ce que la perception du flux des expériences ne soit plus encombrée par un « je » ?

Merci.

Se peut-il que ce « quelque chose qui initie la pensée » ne soit qu'un « conditionnement », un habituel train de pensées que j'associe avec moi ?

Ilona : Ton message m'a fait sourire.

Quand tu vois que « je » n'est qu'une étiquette et que la fonction du mental est nommer les expériences, la pensée « je » se vide de son contenu. Avec cette réalisation, il ne reste plus personne pour s'attacher à l'expérience. La vie est ; les choses surviennent. Elles ne surviennent plus à toi, mais en tant que toi.

Maintenant, regarde de très près la phrase suivante, et dis-moi ce qui monte à l'intérieur de toi : il n'y a pas de moi du tout dans la vraie vie.

Vérifie au-dedans. Est-ce vrai ? Si ce n'est pas le cas, quel est ton ressenti ?

Tom : Cela sonne vrai. Il n'y a pas d'autre moi que l'étiquetage par la pensée et le résidu de dizaines d'années d'habitudes. C'est ainsi, à l'évidence. La fonction intermédiaire est aussi claire et clairement inutile.

Le ressenti qui monte à la lecture de ta phrase est un peu comme un sentiment étourdissant de liberté.

Ilona : L'initiation est le résultat d'un processus subconscient. Une sorte de « je gratte où ça me démange ». Le cerveau reçoit les informations au travers des sens et prend des décisions fondées sur ce qui survient. Ceci passe ensuite à travers le filtre des croyances, et le sceau de la dénomination en est le résultat.

Regarde tes chiens. Qu'est-ce qui détermine leur comportement ?

Tom : La bouffe !!

Ilona : Hahahahaha ! Excellent ! Mais ils ressentent aussi de l'amour et l'expriment librement, sans étiquette. Il n'y a pas d'interrogations existentielles dans la tête d'un chien.

Ok, et chez les humains ?

Oh, oui, la sensation d'une liberté intérieure ! C'est super de savoir que la vie survient spontanément, et de se relaxer pendant son déroulement, sans un ordonnateur général de l'univers.

Dis-moi, qu'est-ce que tu vois quand tu regardes chez les humains ?

Tom : Hmm... aucune idée de la profondeur de réflexion chez un chien, ni de ses automatismes. A l'évidence, ils suivent des conditionnements. Beaucoup moins complexes et stratégiques que chez l'humain, mais il y a une forme de réflexion.

Les gens étiquettent, ils construisent des labels qu'ils mettent en forme puis naviguent dans leur réalité au travers de ces formalismes de réactions pré-digérés. Les humains... obsédés d'eux-mêmes, préoccupés, largement hors du présent. Planifiant le futur, regrettant le passé, calculant les avantages et désavantages au millième de seconde. Ratant l'expérience en la filtrant ou en se reposant sur des raccourcis comportementaux stockés de longue date.

Ilona : Oui, pour un être humain la vie = souffrance. Tout cela parce qu'on n'examine pas le fait établi que le « je » est une entité.

Donc, as-tu traversé ? As-tu des questions ? Est-ce que tout est clair comme du cristal ?

Tom : Sincèrement, je ne peux pas dire que j'y suis. Je voudrais méditer un peu là-dessus et revenir vers toi ensuite. Examiner la question, vivre avec et l'approfondir. J'espère que tu ne m'en voudras pas de te solliciter à nouveau si j'ai des questions. Mais je vais te laisser vivre ta vie normale, et moi la mienne.

Merci pour ta gentillesse et tes efforts. Si je peux t'aider d'une quelconque manière, fais-le-moi savoir sans hésitation.

Ilona : C'est une bonne idée – laisser infuser. De ce que j'ai vu, la transition a déjà eu lieu, tu dois juste la laisser se déployer. Il n'y a plus rien à faire d'autre que de se relaxer et prendre note de l'évidence. Sens-toi libre de demander ce que tu veux et reviens quand cela te semblera le bon moment.

S'il y a un sentiment d'être collé, il vaut mieux s'y intéresser et le traverser que de rien faire.

Tom : Je te crois quand tu me dis qu'il n'y a aucun moi dans la vie réelle. Néanmoins, il persiste cette « sensation » que chaque expérience est enveloppée dans un emballage de cellophane constitué de « je ».

Ilona : Eh bien, je le répète, Tom – je ne te demande pas de me croire. Je te demande de vérifier. Tu ne peux pas simplement être d'accord pour être libéré. Tu dois réellement regarder.

J'ai vu que tu t'es ancré dans le monde réel. C'est super.

Donc, qui/quoi fait l'expérience du monde réel ? Y a-t-il quelqu'un qui fait l'expérience ? Est-ce que la vie a besoin de ça pour être ?

Regarde au cœur de la vie telle qu'elle est. Y a-t-il quelqu'un qui contrôle ce qui est en train de se passer ? Peux-tu voir que le mental fait de l'étiquetage, et que les pensées du style « oui, c'est moi » sont simplement des pensées qui passent. Et que ceci également survient spontanément ?

Est-ce vrai qu'il n'y a pas de contrôleur ? Est-ce vrai que la vie apparaît spontanément, de par elle-même ? Réponds quand tu seras prêt.

Tom : « Je » est l'invisible et intouchable couverture de survie qui enveloppe étroitement cette idée du moi. Ma vision se fait encore au travers du maillage de cette couverture. Je sais tout ça, mais je ne ressens pas le détachement que j'attendrais d'une réalisation de première main.

Je continue à travailler là-dessus. Il me semble ressentir un glissement qui rend les choses mondaines moins importantes ; moins aptes à me chagriner. J'essaie de voir si c'est un changement de perspective ou la conséquence d'un soulagement après ces quelques semaines de stress quotidien marqué.

Ilona : Hahaha ! « Je » est une couverture de survie.... Hmm... négatif ! La peur qui entoure le « je » est la couverture de survie. La peur que la fraude soit découverte. Le « je » n'est pas réel, et toute ta vie tu as été certain du contraire. Regarde sous cet angle et vois quel est le pire qui puisse arriver si le « je » apparaissait comme un imposteur.

C'est en un. Un imposteur.

La transition se fait ; ce n'est pas un moment donné, mais un processus qui se déroule dans le temps, en quelques jours. Prends note de cela.

Tom : Merci, pigé. Je crois qu'un glissement de perspective est en cours. Je travaille là-dessus et je vais y regarder à nouveau et plus profondément dès que je le peux. Je témoignerai ensuite.

Ps : Au cours de mes méditations, pendant que je regardais, j'ai essayé de voir la « peur », la « confusion » et toutes ces idées floues comme le camouflage du moi. Il n'y a pas eu de percée vers une dissolution du concept « je ».

Ilona : Clarifie « idées floues ». Identifie la peur. La peur est une sensation corporelle. Qu'est-ce qu'elle protège ? Réponds à cette question : qu'est-ce qui serait perdu s'il était vrai qu'il n'y a pas de moi du tout ? Regarde profondément, et réponds quand tu seras prêt.

Tom : Juste avant d'aller me coucher la nuit dernière, j'essayais d'appliquer ta dernière consigne et je me conditionnais à continuer l'enquête pendant mon sommeil. Vers 03h du matin, j'ai émergé d'un rêve où il se passait ce qui suit :

Moi (et d'autres dans le rêve), nous transportions des fours mobiles avec des gâteaux dedans. Le mien avait mon nom écrit dessus. C'était « moi ». Je savais clairement dans mon rêve que le « je » était une simple dénomination pointant vers rien.

Je comprends que ce n'est pas comme ça que l'on doit « faire la recherche ». Néanmoins, c'était un rêve profond qui est le résultat, je crois, d'une intime internalisation de cette compréhension. Je suis une personne plutôt terre-à-terre, et de ce fait peut encliner à croire les aspects littéraires d'un rêve, mais la « connaissance » est restée palpable au réveil, et pour moi le point crucial est

de toute façon que cette « quête » fait partie du flux mental dans son ensemble.

Parallèlement à ma vie onirique, je continue à observer le « je » et les ressentis qui accompagnent cette investigation. Je sens comme si j'avais « laissé tomber » ces derniers jours. Les choses sont plus légères, plus douces, moins irrégulières. Les vicissitudes de l'existence deviennent intéressantes, sans la sensation d'un « moi » impliqué et manipulé par les événements.

Ilona : Wow. C'est un rêve de libération. Joli. Un rêve impressionnant.

Vois que le mental est en train de résoudre la confusion par lui-même. Il n'y a pas de « comment cela devrait être » ; ça fonctionne de la manière la plus appropriée pour toi. Et si cette connaissance te parvient au travers d'un rêve, c'est comme ça pour toi.

Super ! Ainsi « je » est une étiquette. Dans la vie éveillée, quel est le « je » qui regarde le « je » ? Si le « je » est une étiquette, peut-il voir ? Ou est-ce que la vision survient d'elle-même, spontanément ?

Tu es très proche...

Tom : Je suis d'accord, quelque chose est en train de se passer. Il semble y avoir plus d'espace entre l'expérience et le sens d'un « je ».

Je ne sais pas si j'exprime correctement le sentiment onirique que « c'était déjà mon état » et que le « four à gâteaux » avec « moi » dedans était comme un résidu ne pouvant être lâché tout de suite. Mais la sensation de fond était que la connaissance était là et que c'était bien l'expérience.

« Je » est à l'évidence un simple nom. Le concept que tout apparaît spontanément de soi-même n'est pas encore intégré viscéralement. C'est compris mais les remugles de cinquante ans de mensonge sont encore présents, bien que définitivement atténués.

Ilona : Ton expression « remugles » m'a bien fait rire. LOL. Oui, cela peut-être décrit ainsi.

Peut regarder Tom à nouveau et voir ce que tu trouves maintenant ? Qu'est-ce que Tom ? Comment fonctionne-t-il ? Y a-t-il un pilote dans le corps ?

Tom : Non. La conduite a lieu, c'est tout.

Ilona : Développe s'il-te-plaît. Qu'est-ce que Tom ?

Tom : En ce moment, le corps est au travail, donc l'attention portée à la question est limitée. Néanmoins :

Tom semble plus transparent qu'avant. Moins important. Semble toutefois continuer à être l'expérimentateur jusqu'à un certain point, malgré ma claire vision du fait, maintenant évident, que cela ne peut pas être le cas. En essayant de plonger dans l'émotion de peur/attachement à l'idée d'un « moi » hier, je n'ai trouvé que des subtilités difficiles à voir.

Quelques apparitions du désir d'être vu comme une personne « moralement correcte », dans quelques vieilles situations mentales. Cet insight m'a fait rire en voyant à quel point je pataugeais dans des sujets vieux de décennies en les considérant comme les miens, attaché à quelque futur jugement les concernant. Puis, plus tard, le rêve.

Ilona : C'est ça. Tu as traversé. Je peux voir que tu as traversé ! Bienvenue dans le courant de la vie ! Merci beaucoup d'avoir regardé. Ce fut un plaisir pour moi d'être à tes côtés.

A partir de maintenant, la libération commence, et toutes les croyances vont tomber. Comme des dominos. La clé est de tout inspecter, le noter et le lâcher. Quand du matériau remonte à la surface et donne l'impression que quelque chose n'est pas net, toujours aller voir au-dedans. Il y a quelque chose qui veut se maintenir, spécialement en ce qui concerne nos précieuses croyances les plus intimes.

Eh bien, c'est un voyage sans chauffeur, donc Tom peut se relaxer et savourer ! Je suis ravie pour toi.

Juste pour la fin, quel fut le déclic qui t'a fait traverser, quel fut le coup de pouce final ?

Tom : De mon point de vue, je ne dirais pas que j'ai traversé, mais il n'y a pas d'impatience sur ce point. Peut-être est-ce le style d'écriture ou l'imprécision inhérente à communiquer des concepts, mais ta confiance n'est pas encore

partagée. Comme auparavant, je prendrai ton avis, j'observerai et je lâcherai ce qu'il y a à lâcher.

Pour répondre à ta question finale, le rêve fut très fort, il y avait un tel sentiment de savoir que le message avait été EU. Je reste toutefois dans l'investigation du réel.

Je testerai à l'occasion et te ferai savoir comment ça avance.

Je te remercie pour ta guidance et ta sagesse ! Ta capacité à aider les autres est évidente et précieuse.

Ilona : Je sais qu'il y a encore du boulot. Beaucoup de gens croient que la seule marque de fabrique de la libération est une paix totale. C'est une image d'Epinal de ce qu'est réellement la libération. Celle-ci n'est que la vision de la réalité telle qu'elle est, le flux continu et acasual de la vie. Et cette frontière a été franchie.

Cela aide de voir quel est le doute, et ce qu'il y a derrière lui ; enquête là ! Ecris-moi jusqu'à ce que ce soit entièrement clair.

L'approfondissement va prendre un certain temps, effectivement, jusqu'à ce que toutes les croyances aient été inspectées et abandonnées. Tout ce que je veux savoir c'est si tu as vu les choses clairement ou non.

Y a-t-il jamais eu un moi ?

Tom : Non, il n'y a jamais eu de moi. Je le répète, mes rêves pointaient clairement vers la profonde réalisation de l'absence du moi. La connaissance est en cours d'internalisation et les habitudes se dissolvent.

La méditation de ce matin a principalement consisté en la présence à tous les phénomènes se manifestant, noter leur apparition et leur disparition. Pas de moi, pas de « je » autre que le processus de prendre note... tout était là sans besoin de l'intercession d'un « moi ».

Cela nécessite encore un effort conscient mais à chaque fois c'est plus facile, ce qui est interprété comme « moins de moi » encombrant le chemin. Cela devient plus facile d'adopter la vision moins égocentrée que les pensées, et la direction ou la tendance vers la réalisation du non-moi émerge simplement de

quelque profondeur au-delà du « moi », ne nécessitant pas de « moi ». Ainsi, je m'efforce de maintenir le « moi » hors du chemin.

Merci.

Ilona : Impressionnant, Tom, c'est ça. Pour de bon. Et cela ne commence pas par la paix – cela commence par la vérité. Ceci n'est que le début, que la porte. Mais oui, tu es désormais libéré, c'est cela que ça veut dire. La vision réelle que tu as vécue, c'est ça la transition permanente. Tu l'as fait.

Après la réalisation, c'est un peu comme la gueule de bois,. Cela prend un peu de temps pour abandonner tout ce qui traîne encore sans un centre pour se rattacher.

Je suis ravie pour toi. Vraiment. Cela remplit mon cœur d'une grande satisfaction. Merci.

Puis-je témoigner dans mon blog ? Cela aide vraiment les gens. Cela leur rend la tâche de voir plus facile. C'est chouette de montrer tout ça sous des angles différents, et la façon dont cela s'est fait pour toi a de la valeur car elle montre que cela peut aussi arriver au travers d'un rêve ! Du matériau puissant.

Tom : Bien sûr que tu peux témoigner dans ton blog. Il est amusant de voir que les rêves ont joué un rôle alors qu'historiquement cela n'a jamais été le cas dans ma vie.

Comme dit, je vois ces réalisations actuelles uniquement comme des étapes. La façon dont tout ceci se déroule m'intéresse. Observer les réactions dans des situations stressantes est toujours une très bonne façon de mesurer les progrès dans mon expérience. Les choses me semblent bien moins émotionnelles, mais jusqu'à présent il n'y a pas eu le test de réelles difficultés.

Je sais que je suis toujours capable de colère et autres émotions et qu'ainsi je suis toujours potentiellement apte à la souffrance. Cependant, depuis que ce processus a commencé, il y a eu beaucoup moins d'attachement et de réactivité aux situations difficiles. Mes méditations sont nettement plus profondes et claires, et le processus apparaît correct et confortable.

A nouveau merci pour ton aide et ta guidance. Ne sois pas surprise si mon adresse mail apparaît parfois pour un témoignage ou deux.

Porte-toi bien.

Ilona : Tu es plus que le bienvenu, Tom. Ecris-moi dès que tu en sens le besoin. J'adore recevoir des nouvelles de mes amis libérés.

Lars

Lars est un artiste professionnel et un peintre hollandais qui a une exceptionnelle habileté dans l'utilisation de la lumière. J'ai vu ses œuvres sur internet et alors que je lui écrivais pour lui dire combien j'appréciais ses peintures, il me dit soudainement qu'il était un lecteur de mon blog et qu'il aimerait que je le guide. Il était à la recherche de l'illumination et avait un guru. Nous nous sommes mis en relation juste avant une retraite qu'il avait programmée, et..., eh bien vous verrez. Après que le dernier pan de l'illusion se soit dissipé, une nouvelle créativité s'est débridée ; beaucoup de nouvelles œuvres d'art ont pris vie. Elles sont d'une beauté inégalée. –E. N.

Lars : Hello, Elena.

La recherche est dans ses derniers mois, c'est très intense.

Il n'y a pas de moi/Lars à trouver, cela semble si évident... et pourtant il y a un point qui n'est pas clair : une pensée apparaît qui dit qu'il y a une porte à franchir pour basculer, ce qui bloque toute solution car cela me projette dans le futur !

Il y a une compréhension rationnelle, ainsi que des moments de non-moi auxquels fait suite la pensée « où étais-je » ?

Il y a aussi la sensation que je conceptualise trop les données de l'Advaita ; trop de pensées.

Lorsque je peins ou je fais de la musique, il n'y a pas de moi ; ce devrait être le cas pour toutes les activités.

Peux-tu m'aider, Elena ? Je t'en prie, demande-moi tout ce que tu veux savoir ! Je suis en ligne tous les jours, sauf du 25 au 28 août, période où je serai en retraite.

Elena : Tu as vu que le moi n'existe pas lorsque tu peins ou lorsque tu joues de la musique – il n'y a que mouvement – le mouvement vibratoire de la création. Qui s'inquiète de la forme qu'il prend ?

Maintenant, tu as besoin de convaincre le mental de cette réalisation. Ce qui se produit c'est que tu tombes dans l'état de non-moi quand tu commences à peindre, et tu n'as aucune idée de la façon dont tu es arrivé là ; le mental n'enregistre pas ce qui se passe. Une marque de fabrique de l'état de non-moi est l'absence de pensées, juste un flux.

Ce que tu dois faire, c'est orienter le mental dans cette direction. Comment ? En comparant ce qui est réel à ce qui est imaginaire. Ceci n'a rien à voir avec l'état de non-moi. Tu dois regarder la réalité comme si tu étais un nouveau-né, un regard neuf. Est-ce qu'un bébé a un moi quand il ouvre les yeux et s'approche du sein maternel ? Ou bien y a-t-il des sensations et un ressenti de faim qui animent son corps ?

Quand tu es inspiré et que tu vas prendre ton pinceau, que tu deviens ton pinceau, ou une chanson, y a-t-il un Manager de ces mouvements survenant au sein de la Création ?

Regarde dans cette direction – regarde si la Vie a besoin d'une entité pour que des actions se fassent, ou si les actions sont des mouvements dans la conscience/création.

Vois que le « je » est simplement une pensée qui vient après l'expérience, l'action, et se saisit de l'expérience pour créer un propriétaire, un propriétaire imaginaire – « je » respire. Je respire ? Eh bien, quand tu dors, est-ce toi qui respire ou est-ce simplement la respiration qui se fait ?

La Vie s'actualise dans la respiration.

La Vie s'actualise dans le dessin.

La Vie s'actualise, la Vie survient en tant que musique, en tant que jeu, en tant que corps physique, en tant que sensations, ressentir, penser...

Il n'y a aucun substantif, que des verbes.

Regarde. Regarde profondément et amplement : qu'est-ce qui se passe réellement ?

Lars : Je ne sais jamais quand je commence à peindre ou à faire quelque chose. La prise de conscience que le monde commence en MOI quand je me réveille est d'une telle force réelle qu'effectivement la pensée d'un faux moi/je apparaît, qui me permet de dire : « je suis réveillé et on est samedi ».

OUI à ce que tu dis par rapport aux yeux ouverts. C'est comme si je voyais le monde tout neuf à chaque fois. Chaque matin je vais au travail (aide à la personne dans un hospice, un endroit où les gens viennent en soins palliatifs, essentiellement des cancéreux), je regarde et tout est différent, différentes couleurs, différentes personnes, tout est différent !

Et alors arrive la pensée : cette conscience unique est tout ceci : ces gens à pied, sur un vélo, en voiture ou en métro - au-delà de l'illusion d'entités séparées. Je vois ça très clairement !

Y a-t-il un Manager dans le mouvement de la création ? J'ai toujours eu la pensée que oui, mais ces jours-ci j'ai tendance à dire NON, il n'y en a pas. Ceci modifie entièrement la conception de l'Artiste et son inspiration ! HAHA, du flan !

Non, si tu me demandes pourquoi j'ai commencé à peindre en 2003, je suis dans l'incapacité de répondre. J'étais en train de faire des trucs avec des bols de thé japonais et j'ai ressenti la nécessité impérative de faire quelques dessins, et voilà, vraiment. L'année suivante j'arrêtais de travailler (vendeur temps plein en magasin) et devenais un étudiant aux Beaux-arts.

Cela s'est simplement fait : une galerie s'est présentée, puis maintenant une deuxième. Cela survient, c'est tout ; il n'y a pas de « je » qui puisse contrôler quoi que ce soit !

Donc ce que je vais faire c'est regarder profondément tout ceci, et revenir vers toi ensuite !

Merci pour tout ceci, Elena.

Elena : Ne regarde pas la vie en général ; regarde ton expérience immédiate.

Lars : Hello, Elena.

L'expérience immédiate est ce qui ne s'arrête jamais. Je peux parler d'une manière générale, mais cela se fait sans un "je". Je pense que tout est expérience directe : il y a un corps nommé Lars, il peut communiquer avec un autre corps appelé Elena. Telle est mon expérience immédiate.

Il y a l'idée de toi et moi, mais nous sommes un. C'est ce qui a déclenché chez toi l'action de me contacter, et c'est ce qui a déclenché chez moi le travail avec toi. Ceci est immédiat ; pour moi c'est aussi une expérience directe.

Mais peut-être te réfétais-tu à quelque chose d'autre ? Y a-t-il une clé que tu puisses me donner à propos de cette question de l'expérience directe ?

Le monde n'est pas le même pour moi, et pourtant le monde ne change jamais. Cela me fait rire de penser au concept "Lars", un mec de 37 ans. Il joue un rôle shakespearien sur une scène de théâtre. Je le réalise de plus en plus : JE SUIS. Ceci n'est pas une personne, ce n'est pas un moi.

Immédiateté ? Je t'en prie, sens-toi libre de me demander tout ce que tu veux savoir.

Réalisation / illumination semble être le dernier concept, la dernière projection de l'ego, le Sacré Graal. Mais !... La Vie, ne vit-elle pas par elle-même ? Elena, je peux aller chez un autre guru, assister à un autre satsang, lire un autre livre, méditer, mais n'est-ce pas un mouvement pour échapper à la vie elle-même ?

Ce corps... oui, ça respire, ce cœur bat sans effort, ce cerveau fonctionne, mais peu importe : Lars cherche : y a-t-il un acteur, y a-t-il un "je" qui mène le jeu ?

Je ne peux pas le trouver, Elena. Ce qui est immédiat est le fait qu'il y a présentement un corps assis et une frappe sur le clavier : c'est cela qui est, à l'instant. Deux doigts qui frappent le clavier.

Il y a maintenant cette pensée : qu'y a-t-il derrière ça ? La transition ? La réalisation finale ? Tu connais cette histoire du bar où il y a écrit « demain, bière gratuite » !

Elena, y a-t-il quelque chose que je puisse faire ? Bien sûr, regarder dans l'instant : ce qui est immédiat, là, maintenant - des doigts sur le clavier, des pensées qui montent, qui disparaissent, la lampe sur la table...

Mon corps commence à se détendre, je suis dans une sorte de non-connu, Lars est une fiction. Donc, ce qui rend possible Lars, toi et tout le monde doit être réel ?

Et durant notre travail je ne lis pas d'Advaita, ni ne vais sur des forums ou sur Facebook. Etre présent à l'expérience directe, voilà ce que je fais !

Elena : As-tu jamais existé ?

Lars : NON. Un corps est né en 1974. Ses parents l'ont appelé Lars. En tant qu'expérience directe, il y a une attention, il y a des yeux qui voient, il y a ce qui fait agir le corps. Ce n'est pas Lars. Ce n'est pas un « je ».

La libération que je ressens là tout de suite est que j'ai encore l'idée qu'il faudrait que j'aie quelque part pour obtenir la dernière clé pour l'illumination. Comme cette retraite, un événement futur, un Guru qui dit de continuer à chercher jusqu'à ce que tu voies. De bonnes intentions, sans nul doute, mais ce sont toujours des mouvements qui éloignent de maintenant. Ta question concernant l'immédiateté était tellement en phase avec la fatigue de ma recherche !

Est-ce que j'ai jamais existé ? Je pense que oui, mais la pensée est une pensée, Lars est une pensée, le corps est réel, la vie est réelle, ce qui nous fait faire ceci ou cela est réel. Les personnes ne le sont pas ; ce sont des fictions.

Ainsi tout se fait sans personne pour le faire : voir le monde, parler à mes amis, penser à mon ex petite amie qui travaille dans l'art...

Un paradoxe, brut de décoffrage comme si j'étais un nouveau-né, il y a une innocence dans tout. Ce qui est sidérant c'est que je l'ai toujours su, quelque part, mais l'énergie mentale investie dans l'illusion d'être l'individu Lars était conséquente.

Maintenant cela tombe. L'aspect frais, la beauté, restent ; le vivant reste !

Elena, n'est-ce pas ainsi ?

Elena : Quelle est l'attente ? Que t'attends-tu à ressentir ? Comment cela devrait-il être ? Qu'est-ce qui devrait changer ?

Regarde honnêtement et demande. Demande. Trouve. Tu sais cela. Simplement, tu n'as jamais demandé.

Mais ne me demande pas, à moi ; pose juste ces questions, et trouve les réponses en toi-même. Sois absolument honnête. Réponds avec 100% de certitude, comme si tu risquais de ne plus avoir le droit de peindre ni jouer de la musique – ce type d'honnêteté. Pas moins.

Lars : Oui Elena, je vais m'interroger de cette façon, et je reviens vers toi plus tard. Je dois réfléchir ça avec une totale honnêteté !

Elena : Brave gars, reviens quand tu auras trouvé quelque chose.

Lars : L'attente de l'extase et la promesse d'être quelque chose de différent après l'illumination. Mais juste maintenant je me sens parfait et je vois que cela ne peut pas être autrement que comme ça. Je ne suis pas une personne. Je suis la vie elle-même, c'est l'évidence ! Merci pour cela. C'est merveilleux que tu fasses ça.

Elena : Oui, la vie coule toujours sans un moi, elle suit simplement son cours. Et l'extase ne provient pas de l'absence de problèmes, mais de l'appréciation de ce qui est ici et maintenant. Si l'on voit que « je » n'est qu'une étiquette apposée sur l'expérience, toute expérience peut être goûtée. Savourer est extase.

Les conditionnements vont commencer à se dissoudre car il n'y a plus de glue - de « moi » - à protéger.

Lars : Présentement, je suis là où j'ai toujours été, mais cela a pris quelques années pour y arriver ; ce n'est même pas la bonne façon de le dire : en fait, je n'ai jamais été ailleurs. J'ai toujours été attention/conscience expérimentant la vie sans personne à l'intérieur. Je savais ça depuis un moment, mais la pensée est venue qu'il me fallait la reconnaissance d'un enseignant, ou la tienne !

Travailler avec toi est la dernière touche pour moi : je sais cela parce que JE SUIS cela ! Personne ne peut me le dire, parce qu'il n'y a personne. La retraite est réservée, donc je pourrais en terminer là, mais même cela je ne le sais pas. Il n'y a rien que je puisse dire du futur. Je ne sais pas !

Mon idée à propos de l'extase et de l'illumination s'est évanouie, partie ; savourer la vie est quelque chose d'immédiat, c'est MAINTENANT !

ICI, CELA, CE QUI EST !

Quand un gourou me parle de l'illumination, des bonnes questions, de la bhakti, et tout ce bazar, je pense : qui est là pour être illuminé ? Que signifie de toute façon l'idée de l'illumination s'il n'y a personne là ?

Réaliser qu'il n'y a pas de « moi » ne signifie pas que je doive me comporter bizarrement, ou être froid ou sans empathie. Non, simplement être ce que vous êtes, faire votre travail, parler aux gens, être content. L'expression de la vraie vie est compassion et amour, mais aussi parfois la guerre, la haine et la colère..., oui, c'est comme ça. Vous pensez que vous pouvez être en extase tout le temps ? Impasse – il y a aussi la tristesse, il y a la frustration et toutes ces choses - mais sans un « je », ces choses passent comme des nuages : ce qui est bon et ce qui est mauvais, seulement des nuages qui passent !

Alors que faire avec tous ces livres sur l'Advaita ? Les donner à d'autres, qui ont encore besoin de lire ! Je ne me sens vraiment pas de lire ces livres d'auteurs qui me parlent encore et toujours de ce qu'ils savent ! Je préfère à la place lire une biographie de Chopin ou de Lucian Freud. Ou une BD, ou rien pendant un moment !

Ce qui a de beau dans tout ça c'est que d'une certaine manière toi et moi (facilité de langage, bien sûr) nous nous sommes trouvés l'un l'autre, et en un rien de temps ce travail s'est fait, et ce fut le dernier acte, la dernière fois que j'ai eu « besoin » de demander de l'aide.

Il n'y a que UN, jamais eu de différence !

Donc, suis-je dans le juste maintenant ?

Comme un nouveau-né, innocent et plutôt peu à l'aise, mais aussi ce que j'étais déjà. Il s'agit plus d'une perte d'illusion que de gain de nouveaux concepts spirituels !

Je dois dire à mon guru que je n'ai plus de questions. Ne plus être un chercheur, c'est fou et super-normal en même temps !

L'idée maîtresse qui a fait de moi un chercheur a été que je pensais qu'il y avait quelque chose à trouver. Réaliser qu'il n'y a pas de « je » pour débiter, puis personne pour être illuminé - consumer toutes les questions dans cette vision. Et qu'est-ce qui reste ? La vie elle-même. Lars est une part de la vie, Lars est la vie, la vie continue elle-même sans effort, les peintures vont être peintes, et tout le reste.

Voici comment je me sens maintenant, Elena !

Tu es merveilleuse comme tu es !

Elena : Wow. Parfait. Continue à décrire. Tu as un don avec les mots.

Lars : La nudité, l'innocence de chaque moment, pas de moi, les pensées passent, pas de problème, des changements subtils se font, les gens me regardent, des étrangers me sourient, mon corps se détend, je me sens comme un nouveau-né, et pourtant tout est pareil, pas de feu d'artifice, juste être là !

Voir qu'il y a simplement unité !

Oh, la dernière touche ? Aujourd'hui j'ai appelé mon « guru » et j'ai dit « il n'y a plus de questions ». Il a dit « ok, c'est parfait... ». L'inutilité de la retraite apparaît ! Je n'avais pas idée qu'elle se déroulerait aujourd'hui !

Chandi

Chandi avait un problème avec la concentration. Malgré sa forte motivation pour voir, elle était toujours distraite par quelque chose. Son mental créait toutes sortes de diversions pour l'empêcher de réaliser ce qui se passait

réellement. Ce fut le tournant lorsqu'elle commença à remonter à la source de ses distractions. Cette découverte fut un beau moment. I. C.

Chandi : Hi, Ilona.

J'ai considéré honnêtement, et pour de bon, la possibilité qu'il n'y ait réellement pas de moi. J'ai essayé de voir ça sous différents angles, de regarder ce qui se passait lorsque j'étais en interaction avec les autres, et ensuite de voir QUI réagissait. Et concrètement, ce qui monte c'est que je ne peux vraiment pas trouver quelqu'un du nom de Chandi.

Lorsque je n'ai pas de pensées, ou lorsque je cherche « l'entité solide » Chandi, je n'arrive pas à la trouver. C'est habituellement une pensée qui transforme une émotion ou une pensée en « mienne ». Mais ceci, Ilona, survient après l'évènement. Comme si je réagissais sur le coup, piégée dans l'illusion du « moi » et ses émotions, pour ainsi dire, puis réalisais que le « moi » n'avait pas en fait été là pour de vrai. Mais ceci est aussi une pensée.

Je suis maintenant en train de regarder la question des responsabilités et à qui elles appartiennent. Et cela me fait paniquer. Qu'est-ce que je fais maintenant ? Tous ces millions de choses qui doivent être faites, a priori par moi, pour mes enfants, mon père, mon travail, etc... etc.... Si ce n'est pas « moi » qui suit aux commandes, alors qui ? Qui va faire tout ça ? Je n'arrive pas à me laisser aller.

Ilona : Tout va bien, Chandi, le processus a démarré.

La vie survient par elle-même, il n'y a pas d'acteur autonome, et il n'y a pas d'individu séparé qui prend les choses en main. C'est la vie elle-même qui s'en charge. Donc, ne t'inquiète pas – une fois que tu auras vu que le moi n'est pas réel, rien ne changera. Tes enfants, ton père, et ainsi de suite, continueront à être pris en charge. Ils le sont déjà, ce n'est qu'une pensée dans ta tête qui te donne l'impression que c'est toi qui fait toutes ces choses.

En vérité, il n'y a personne. Et il n'y a pas besoin de qui que ce soit pour que l'amour soit là, ou l'attention, ou l'action. Et cette idée de qui va faire ? Juste une autre peur. Regarde au-delà de ça.

Il n'y a pas de contrôle central sur ce qui arrive, car cela ne fait qu'arriver par soi-même. Il n'y a pas de « toi » pour influencer la vie, pas besoin d'un Manager.

Les réactions surviennent de la même façon que le grattage suit la démangeaison. Remarque ça. Il y a une histoire qui se déroule. Et là, il y a une personnalité, Chandi, qui réagit d'une manière spécifique à des stimuli spécifiques. Ne pas l'impliquer dans l'histoire en cours. Juste regarder plus profondément :

Il n'y a réellement pas de moi réel du tout.

Remarque comment tout arrive déjà par soi-même. Remarque que tu vois DEJA ça ; ce sont simplement les pensées qui émergent (puis disparaissent) qui disent l'inverse. Ne crois pas ces pensées.

Prends note de ce qui se passe autour de toi, la totalité. Ecris ce que tu vois.

Chandi : Oui, oui, je vois ça, je vois le mental/les pensées réagir de manière conditionnée. Les mêmes causes vont entraîner les mêmes réactions, c'est un conditionnement qui s'est établi sur des années, mais, comme tu le dis, je ne m'implique pas dans ces histoires. La question est de ne pas croire ces pensées. Mais la pensée est puissante. Ok.

C'est difficile de croire que les choses vont se faire sans un « moi ». Même si c'est su, la peur continue. Essayer de voir plus profond... Vraiment, pour le moment je n'arrive pas à aller plus loin. Concentration...

Ok, si ce n'est pas moi qui, disons, aime mes enfants, s'il n'y a pas de moi, alors dans quoi survient l'amour ? Pourquoi l'amour et la responsabilité semblent si personnels ? Cela restera-t-il percevable après ? Ce que je dis a-t-il un sens ?

Ilona : Cela survient dans la réalité. En tant que partie du flux des choses. Peut-être bien que la partie fondamentale, l'amour, est réelle. Mais cela n'arrive pas à « toi » et cela ne provient pas de « toi ».

C'est difficile d'admettre que les choses se feront sans toi. Il s'agit de conditionnements, de constat non remis en cause. Tout est déjà en train de survenir sans un toi qui gère ou fait quoi que ce soit.

Il n'y a personne qui agit, personne du tout. Il n'y a personne qui pense, personne du tout. Remarque-le dès maintenant : une pensée apparaît, les doigts tapent sur le clavier ; tout survient par soi-même.

Considère la peur elle-même. Qu'est-ce qu'elle protège ? Rapproche-toi d'elle – ne t'inquiète pas, ce n'est que de la peur. Regarde-là avec respect – elle fait parfaitement son boulot. Peux-tu voir cela ?

Chandi : La peur me rend un peu malade ! Et oui, elle fait bien son boulot. Elle empêche la Chandi illusoire d'être percée à jour, et lui fait croire de fait qu'elle est supposée protéger les gens qu'elle aime et dont elle s'occupe. C'est assez amusant, en fait, mais si difficile à abandonner.

Au secours, Ilona. Quelle direction prendre maintenant ?

Ilona : Tu n'as pas besoin de te stresser pour ça, ne t'inquiète pas. Donc, la peur est là pour protéger l'illusion d'un moi séparé, quelque chose qui « animerait » le spectacle. Regarde ça sans chercher à modifier la peur. Incline-toi devant elle, en honneur de sa capacité à faire si bien son travail. Regarde ce qui se produit alors. Peux-tu laisser simplement la peur telle qu'elle est, là ?

Chandi : Ilona, je crois que j'ai besoin de m'asseoir pour méditer tout ça un moment. C'est OK si je te réponds plus tard ? C'est super que tu prennes du temps et fasse des efforts pour ce travail.

Je ne saurai jamais assez te remercier. Et je voulais aussi te dire que je me sens super-sensible en ce moment... bruits, émotions et tout ça...

Ilona : J'adore aider les gens à réaliser cette chose si simple. Ecris-moi quand tu sentiras que c'est le moment pour toi, je continuerai à te guider jusqu'au bout. Fais-moi savoir quand tu auras fait la paix avec ta peur.

Chandi : Ilona, j'ai perdu ma concentration. Eu une journée extrêmement stressante, et impossible de me concentrer intimement. Mais je n'abandonne pas. Je prévois une petite balade demain dans les montagnes. J'espère que ce sera plus calme là-bas. Je sais que tout est la vie, mais de temps à autre on a besoin d'un peu de calme extérieur pour observer à l'intérieur, n'est-ce pas ?

Peut-on continuer à discuter ? Merci.

Ilona, il y a tant de choses qui se passe continuellement dans ma vie qu'il est difficile pour moi de m'asseoir, me concentrer puis écrire. Je devine que c'est la même histoire pour tous. Mais j'essaie, et le désir de vérité me brûle plus que jamais.

Ilona : Continue à regarder ! A quoi le mot « je » fait-il référence ? Y a-t-il quoi que ce soit dans la vraie vie qui puisse s'y rapporter ?

Chandi : Si j'y pense, non. Mais pourquoi est-ce que je reste émotionnellement impliquée dans le « je », les pensées, les émotions ? Comment peut-on comprendre à un niveau et pas concrètement ?

Ilona : Les émotions ne font que survenir. Les sensations émergent en tant que réactions à des situations, mais qui ressent ? Les sensations sont là, vont et viennent ; les pensées aussi vont et viennent. C'est simplement la fonction du cerveau d'étiqueter l'expérience.

Chandi : Alors qu'est-ce qu'on fait ? On continue à ne pas croire la pensée qui fait ça ?

Ilona : Non, tu regardes la vérité. Utilise les pensées pour la faire émerger, si tu veux. Dis-moi, d'où viennent les pensées ? Peux-tu les contrôler ?

Chandi : Niet, peux pas les contrôler, elles apparaissent qu'on le veuille ou non.

Ilona : Qu'est-ce que la pensée « je » ? A quoi fait-elle référence ? La pensée « je suis en train de penser » est juste une pensée, tout comme « je ne suis pas en train de penser ».

Chandi : Hmm. Oui.

Ilona : Tu vois ? Maintenant, jette un œil sur ces pensées : « Il n'y a pas de moi séparé du tout ». « Je suis un moi séparé ».

L'une a-t-elle plus de signification que l'autre ?

Chandi : J'ai l'impression d'être coincée, Ilona. Je ne sais pas si mon « coinçage » est dans ma tête, une pensée, ou si je ne sais réellement pas où aller maintenant. Je dois te fatiguer... Il me semble que je n'arrive pas à « maintenir » le « non-moi ».

Je continue à être impliquée dans le moi par la vie. Quand je suis relax, je ne trouve pas le moi. Mais c'est si difficile de se relaxer, avec les gamins et tout le reste. Tu as des enfants ?

Ilona : Bien sûr, tu ne peux pas maintenir le « non moi ». Ce n'est pas une croyance que tu introjectes dans ton mental, puis que tu cherches à maintenir. Ce n'est pas un exercice que tu fais pour apprendre à être heureuse. C'est la vision claire qui dissout l'illusion, et ensuite il n'y a plus rien à maintenir. Une fois que tu as percé l'illusion, la détente vient naturellement. Cela prend du temps pour s'ajuster, mais la vie devient de moins en moins stressante, jusqu'à ce que plus rien ne t'impacte nerveusement.

Mais tout ceci n'est pas pertinent pour le moment. Tu verras par toi-même. Pour l'instant, réponds seulement à la question suivante : d'où viennent les pensées ? Qu'est-ce qui fait avancer le corps ? A-t-il besoin d'un pilote ?

Je n'ai pas d'enfants, seulement un chat.

Ok, quand tu regardes un bébé, tu y vois un moi ?

Réponds simplement à ces questions avec une parfaite honnêteté. J'attends de tes nouvelles.

Chandi : Que faire ?, le conditionnement est si profond... Cela apparaît « faux » de croire qu'il pourrait ne pas y avoir d'âme qui dirige l'ensemble corps-esprit. C'est si puissant en Islam, cette idée d'une âme individuelle.

Et oui, quand j'essaie de pister les pensées, il semble qu'elles apparaissent comme ça, sans un « moi » pour les contrôler. Mais ceci, c'est quand je suis activement concentrée sur ce thème. Mon corps... en arrière et en avant.

Mais merci pour ce que tu m'as dit la dernière fois, je peux voir comment les réactions et les réponses surgissent, sans un moi personnel qui les contrôle. C'est comme un programme dans un ordinateur !

Ilona : Chandi, rien dans tout ceci ne conteste l'Islam. Nous ne sommes pas à la recherche d'un nouveau concept ici, nous sommes simplement à la recherche de la vérité afin de la voir pour ce qu'elle est. La question n'est pas « il n'y a pas d'âme » - il peut très bien y en avoir une -, la question est que tu n'es pas la

propriétaire de l'âme. Il n'y a pas de toi pour la posséder. En fait, c'est ce que les Soufis appellent Fanna'a. L'extinction du moi.

Maintenant, regarde : qui/quoi se concentre ? Y'a-t-il quelque chose qui fait survenir la concentration, ou survient-elle spontanément par elle-même ?

Y a-t-il quelqu'un qui oriente la concentration ? La concentration ne fait-elle que survenir ?

Chandi : Cela ressemble-t-il aux fonctions de notre corps qui se déroulent spontanément (sans que nous en soyons le Manager) : le renouvellement cellulaire, la digestion des aliments, la respiration ? De même, la vision, la pensée, l'action, surviennent-elles aussi sans un Manager ? Ton exergue sur la concentration qui se fait m'a fait réaliser que oui, c'EST juste en train d'arriver, sans effort.

Simplement, je suis tellement habituée à m'en rendre propriétaire que cela arrive très vite. Mais oui, pas de chef d'orchestre en fait.

Ilona : Oui ! Tu tiens la vision. Maintenant, vois si tu peux approfondir. Qu'est-ce que le « je » ?

Chandi : Oui, Ilona ! Je vois !

Désolé, je devais dormir quand tu as écrit car je suis au Pakistan. Je ne sais pas trop où tu es. C'est dimanche après-midi ici.

C'est super. Ce que je vois du « je » : c'est comme un système d'exploitation sur un ordinateur (type « Windows »), et comme cela se retrouve partout, on en conclut que c'est notre identité. Juste une collection de pensées, émotions, etc... de partout, mais nous n'avons pas à croire qu'elles sont ce que nous sommes. C'est là pour maintenir la personnalité, mais quand c'est vu pour ce que c'est, eh bien nous pouvons continuer à nous en servir mais inutile de s'y identifier.

Je suis si excitée d'avoir vu ça, et j'espère que ma vision est correcte, que je ne suis pas en train de « convaincre mon mental » à partir de quelque chose de lu ou entendu. Mais, OUAIS, qui est là pour convaincre ou être convaincu ? Il n'y a réellement personne là ? Wow !

Le monde paraît juste un peu différent. Mais, Ilona, qu'en est-il de ces énormes « glissements de conscience » et autres dont parlent les gens ? Ce n'est pas comme ça. Je ne me sens pas différente, mais pourtant je le suis d'une certaine façon. Je vois que tout, y compris moi, coule avec la vie et en tant que vie. Chaque son, chaque regard, tout est sacré.

Comment peut-on être tellement prisonnier de nos identités pour ne pas voir ça ?

Ilona : Epatant, Chandi ! Oui, tu as la vision. Peux-tu écrire ce qui s'est passé ? Ce qui t'as fait voir, précisément ? Comment y es-tu arrivée ?

Chandi : Hmm. C'est comme si je le savais, mais que je pensais que je ne le savais pas. Presque comme ça. Quelques unes de tes paroles m'ont fait réaliser.

Une habitude d'être collée à mes sensations et réactions. Se dire : s'il n'y a pas de « moi », alors comment se fait-il que je réagisse comme ça ? Mais quand tu es intervenue, alors j'ai réalisé que c'était comme un programme d'ordinateur, d'une certaine façon. Cela ne fait que survenir. Cela ne signifie pas qu'il faille un moi pour contrôler, ressentir, etc...

Egalement le moment où tu as demandé « qui est celui qui se concentre ? » ou quelque chose comme ça. Et j'étais en train de penser « je dois me concentrer pour saisir qu'il n'y a pas de « je » ». C'est comme si cette boucle auto-entretenu s'était brisée à ce moment là. Qui se concentre ?

Ne devrait-il pas y avoir des sons de cloche dans le ciel, ou quelque chose d'énorme de ce style ? Ha ha. D'un autre côté, tout est un peu comme ça. Merci mille fois, Ilona. Mais qu'en est-il de la suite, si par exemple l'identification ressurgit ? Quoi après ? Y a-t-il un après ?

Ilona : Oh, brillantissime !

Il n'y a ni trompettes, ni médailles, ni anges chantant dans les cieux. Cette illusion de la séparation simplement s'évanouit, et ce qui est, est. Tout le monde s'attend à quelque chose d'énorme, mais dis-donc, rien n'arrive : ce qui est est déjà ce qui est.

Ce qui a été vu ne peut plus jamais être perdu de vue. Jamais.

La suite est différente pour chacun, mais il s'agit toujours de morceaux d'illusion qui tombent comme des dominos. Tout ce qui s'est collé est relâché, la lucidité augmente, la vision s'approfondit. Pour le moment, juste se relaxer, et t'y noyer.

Ecrire aide réellement à explorer les endroits obscurs afin de passer au travers de l'illusion, donc si tu as du temps, peux-tu écrire un gros texte sur ce qu'est le moi, ce que « je » est, sur ce qui est réel, sur la vie qui s'écoule, tout simplement.

Un autre moyen d'aider à clarifier est de s'atteler à répandre cet enseignement auprès d'autrui. C'est une des choses les plus importantes dans ce domaine, et aider les autres à voir au travers de leurs nœuds approfondit ma propre vision de la vérité, et donc ma liberté.

Beaucoup d'amour pour toi, Chandi, et merci BEAUCOUP d'avoir regardé.

Elizabeth

Elizabeth a été une chercheuse spirituelle toute sa vie, pendant des dizaines d'années, et se trouvait épuisée par cette recherche. Cette femme était si intense que j'ai senti comme du feu dans mon corps au cours des premiers jours de nos échanges. Elle se consumait. Je me consumais. Mais j'ai gardé la Porte comme objectif, et je suis restée focalisée sur ce but. C'est tout ce qui fut nécessaire. Pour certaines personnes, l'intensité est la force motrice qui leur fait passer la Porte. Elle avait des animaux de ferme, et lorsque je ne sus plus comment faire avec elle, je lui demandais d'aller regarder ses poules et d'en tirer des leçons. Comme on dit, nécessité fait loi. Je pense que vous trouverez ceci utile. E. N.

Elizabeth : Hello, j'aimerais vraiment travailler avec vous pour traverser la Porte ! Etes-vous disponible ? Ma demande est sincère et je me sens prête à décrypter cette chose ! J'ai pratiqué le shamanisme pendant 10 ans, le rôle de

maman pendant 15 ans, la « recherche » pendant 40 ans, et ces deux dernières années j'ai tout laissé tomber pour m'intéresser à l'essentiel – trouver la Vérité.

Je n'ai pas de pratiques spirituelles et je m'efforce de me débarrasser du maximum de non-vrai que je peux voir. Ceci étant, je peux toutefois toujours sentir l'odeur du faux. J'espère que ce que je dis a du sens.

Elena : Hi, Elizabeth ! Je ressens ton envie. Parfait. On peut le faire. Dis-m'en plus concernant « l'odeur du faux ».

Mon « histoire », au fait, est proche de la tienne. Huit années sur la voie de Gurdjieff, huit ans de Vipassana, dix-neuf ans comme maman. Je te comprends. Hé-hé.

Elizabeth : Oh, Elena, merci d'accepter ! J'apprécie. En lisant ton blog, je comprends que ce n'est pas du toc.

Donc. Ok. Je voudrais te parler d'une partie de mon histoire passée. Je sais que ce n'est pas vraiment le sujet, mais cela pourrait expliquer la question de cette « odeur ». Enfant, j'avais la perception que tout le monde était en représentation. Et je pensais que c'était moi qui n'allait pas du tout. Un enfant cynique et pédant...

Peu importe, j'ai grandi, suis allée dans le chamanisme, et j'ai pensé que j'avais trouvé toutes les réponses. Je pensais que « l'odeur » venait des gens qui ne connaissaient pas leurs vraies racines, la façon dont le cosmos fonctionnait..., tout ça. Mais un jour je me suis faite avoir. Plus très sûre de comment ça s'est fait, mais deux choses se sont passées :

La première : j'étais debout en classe (j'ai été professeur pendant 20 ans), et j'ai réalisé que tout était un gros mensonge bien gras... sans but, comme si tout le monde jouait un rôle. L'impression de tomber dans le vide, et, peu de temps après, j'arrêtais d'enseigner.

Je coupais tous les ponts et quittais l'enseignement et mes relations (je vivais toutes les déviances que tu peux imaginer pour essayer de faire émerger « la vérité »), et je découvrais que rien de ce que en quoi je croyais n'était vrai. Je perdis 75 kg (oui, j'étais vraiment grosse avant) et disparut de ma vie. Je ne

peux décrire ça que comme une sorte de mort qui a duré quelques années. La seule chose dont je me souviens est que je voulais connaître « la vérité ».

Je ne parle pas de ce que veulent les gens au travers de l'illumination – paix, joie ou autre. Je veux juste connaître la vérité.

Tu sais, je réalise que c'est ce que j'ai toujours voulu. Je vois ça maintenant. Et j'ai pris la décision radicale d'y arriver, quel qu'en soit le prix... la seule chose qui vaille le coup. Aucune ambition financière, ni de grande carrière. Je veux juste comprendre ce qui se passe. C'est alors que j'ai découvert Jed McKenna, puis l'Advaita et j'ai pensé que ces gens parlaient de ce que je cherchais.

Je ne suis pas preneuse de la « vérité impersonnelle » en tant qu'idée. Je considère qu'il y en a une, et je veux la trouver parce que cela me démange en permanence. C'est en train de me faire perdre mes amis. Je ne parle pas beaucoup car c'est comme si chaque mot faisait écho à cette misère d'être humain.

Je peux donner le change pendant un court instant lorsque mes amis parlent de leurs relations, ou des fringues qu'ils veulent, ou de l'école où ils veulent mettre leurs enfants. Puis je ne peux plus. Je passe donc l'essentiel de mon temps avec mes poules, mes ruches, mes enfants. « L'odeur » dont je parlais est ce que l'ego est à mes yeux, tous ces scripts accumulés qu'expriment les gens et l'habillement qui va avec.

Les mots viennent, et semblent provenir de croyances non contestées. Et si ceci sonne comme jugeant ou sentencieux (j'accepte les deux dénominations), cela s'applique aussi à moi-même.

Mon petit ami me dit qu'il m'aime. Je ne réponds pas. J'aurais envie de lui dire : « qui tu dis aimer ? Tu aimes une idée de moi ». C'est comme si je « reniflais » toutes ces personnalités qui vont et viennent autour de moi, chacune avec sa propre fragrance. Et c'est juste ça, une personnalité sans une personne.

Cela a-t-il un quelconque sens ? Je ne suis pas sûre de bien m'exprimer, je ne l'ai jamais fait auparavant. Puis je me suis mise à utiliser l'Advaita, pour aboutir à la croyance que mon mental et mon corps sont illusoire.

Après quoi, j'ai tenté une autre direction : le corps est réel, le mental est réel, mais il n'y a pas de « moi ». Et je me retrouve empêtrée à nouveau. La seule chose dont je puisse témoigner avec certitude, c'est qu'il n'y a pas de transmission, personne qui dise la vérité – le jeu se déroule un point c'est tout, et je fais confiance à mon instinct sur ce point.

J'ai ressenti cela ces dernières années, quand tout m'a quitté... tout ce qui n'était pas « vrai » a été consumé : pratique spirituelle, profession, relation, corps physique. Mais essayer d'assembler les pièces pour faire sens... Hmm...

Désolée, une pensée concernant autre chose que je voudrais ajouter... quand je lis des livres ou consulte des sites sur la libération ou l'illumination, je remarque que souvent le cœur du sujet me parle alors que les « extras » m'apparaissent comme éloignés de la vérité. Comme extras on peut citer tout le bazar autour de « Dieu » ou de « l'amour ».

Le plus véridique que je puisse sentir, c'est que la limite ultime est qu'il n'y a pas de « moi ». Pas de fioritures, pas d'extras, pas de promesses pour la suite. Je lutte réellement pour trouver les mots adéquats pour décrire ceci. C'est comme si je pouvais sentir le rat, le « faux », dans la pièce, mais ne pouvais le voir.

Elena : Tranche dans les extras, reste concentrée sur la traversée de l'illusion. Plus tard tu feras le tri entre ce qui t'es utile ou non. Maintenant – 100% focalisée sur la vision. Tope-là ?

Elizabeth : Heureuse d'éliminer les extras. 100% concentrée – engagement définitif !

Elena : J'ai lu ton histoire. Tu es bien placée, Elizabeth. Il s'agit de rester concentrée sur la vision. La bonne part du gâteau. Tu as eu à prendre une décision, et la décision de la vérité à tout prix a été prise. Tu as passé des étapes que n'ont pas abordées bien des gens. Tu es là.

Tu es à la Porte. Maintenant, regarde. Prends le temps de vraiment regarder. Trouve la réponse – est-ce toi qui vit ta vie ? Est-ce toi qui a cheminé jusqu'à la Porte ? Y a-t-il un « toi » dans toute l'histoire que tu viens de raconter ? Où est « toi » dans tout ceci ?

Regarde !

Elizabeth : Ok... je vais regarder. Je te dirai comment ça se passe. Je voulais juste te dire : tu poses ces questions et moi je veux lire des livres « spirituels », écouter de l'Advaita en audio, manger, aller sur le web, travailler, nettoyer, faire des mails, ranger... « n'importe quoi » sauf ça. Et c'est ainsi que j'ai fonctionné.

Je pense parfois que la recherche maintient la recherche juste pour rester occupée. Pourquoi est-ce que je voudrais éviter ce que je veux le plus ? Ok... laissons cela de côté pour le moment. Présentement, je vais me consacrer à regarder chacune des choses que tu m'as demandées, tout de suite. Merci, Elena.

Elena : Arrête tout ça, Elizabeth, laisse tomber les distractions. Juste pendant le court moment que nous passerons ensemble. Après tu pourras reprendre et faire tout ce que tu veux. Mais maintenant – uniquement un regard honnête, pas de lecture. C'est suffisant.

Pourquoi voudrais-tu éviter ?

Tu ne veux pas éviter. Il n'y a pas de « tu ». Il y a juste « vouloir éviter » qui flotte ici, prétendant provenir de quelque chose. Ce n'est pas le cas, n'est-ce pas ? D'où cela vient-il ? Est-ce toi ?

Elizabeth : OK..., très fatiguée maintenant, mais c'est là où j'en suis avec tes questions. Je suis un peu intimidée avec les réponses qui semblent « basiques » et avec celles qui sont « fausses ». Urgh.

Qui vit ma vie ? Ma vie est vécue par les souvenirs, mon cerveau, mes émotions, les impératifs physiologiques, les vieilles habitudes (programmes et programmations), la peur, la survie (anticipation mentale et physique), le désir (chimique, physique, gratification émotionnelle), les instincts.

Beaucoup de pensées pleines de peur. Dans l'histoire de ma vie que je t'ai racontée, « moi » est constitué d'une série d'évènements qui construisent encore plus d'histoire. Donc, « ma vie » est principalement constituée de pensées et d'impulsions physiques – corps et mental.

Mais là je veux être un « moi » ! Quelque chose de spécial et de différent...
urgh. Je ne voyais pas ça. Ok... le filtre qui me fait percevoir un « moi » n'est
qu'une accumulation d'expériences et de conditionnements – un échantillon
unique mais non une entité en tant que telle, pas une « Elizabeth ».

Tu m'as interrogée au sujet de « l'habitude ». Non, l'habitude n'est pas moi.
C'est un autre échantillon de réactions basé sur des expériences passées. Un
mélange de phénomènes biologiques et psychologiques. Zut ! Le chien
pavlovien...

Elena : Ta vie est vécue par les mémoires et par ton cerveau ? Qui est le
propriétaire de ces mémoires ? A qui appartient le cerveau ?

Les émotions arrivent/s'en vont – c'est l'existence, que des conditionnements.
Les émotions sont une partie de la réalité. Elles sont. Mais elles ne sont pas les
tiennes. Tu n'es pas une partie de la réalité. Il n'y a pas de « toi ».

Les expériences et les actions physiques sont simplement le résultat des
conditionnements de l'existence. Il n'y a pas de propriétaire.

Les vieilles habitudes (programmes et programmations), la peur, la survie
(anticipation mentale et physique), le désir (chimique, physique, gratification
émotionnelle), les instincts. Beaucoup de pensées pleines de peur.

Tout cela existe. La seule chose qui n'existe pas, c'est toi. Vérifie si c'est vrai.

Et tu dis que tu veux être un « moi » là-dedans ? Non, tu ne le veux pas. Tu
veux seulement conserver ta singularité. Ecoute.

La singularité, unique, ne disparaît pas, c'est un parfum dans l'existence.
Chaque mental est unique, chaque âme, chaque cœur – mais rien ne les
possède.

Vois : la façon dont tu t'accroches vient de ce que tu penses que tu vas perdre
quelque chose. Regarde si c'est vraiment le cas.

Elizabeth : Ahhhh. Il y a du lourd là... Je sens que ça se déconstruit, que ça se
dissipe. Je veux rester avec ça mais je dois aller me coucher maintenant (il est
tard ici). Merci, vraiment. Je ne laisserai pas tomber.

Ok. Voici ce à quoi je m'engage : pas de livres, pas « d'occupations », pas de distractions. Focus. Je vais imprimer tout ça, y revenir demain et ressentir les réponses. J'aurai quelques questions sur ce que tu viens de dire, si tu es ok. Merci !

Elena : Si tu te réveilles au cours de la nuit, pour faire pipi, regarde si le « moi » se réveille aussi, ou si ce n'est que le fait d'aller faire pipi. De même, quand tu te réveilles le matin, fais-le comme un nouveau-né, avant que la pensée « je » n'apparaisse.

Bonne nuit.

Elizabeth : Bonne nuit, Elena. Vais tester la question du pipi...

Elizabeth : Hello, Elena. J'ai un peu dormi, mais je suis encore fatiguée. Je pense que tout ceci me travaille. J'ai donc reconsidéré les dernières questions ce matin, et voici ma loooongue réponse.

Pour certaines, ce n'est que de la « pensée bruyante », mais j'ai tout gardé au cas où il y aurait quelque chose que je ne vois pas. Et certaines réponses n'ont pas de sens logique. Si tu les lis, tu verras qu'elles sont une sorte de processus.

Ok, tu m'as demandé « s'il y avait un « toi » qui avait honte ? Regarde de plus près. Regarde au-delà de la sensation ». Voici ce qui m'est venu en retour : je ne suis pas intellectuelle, pas assez intelligente. Une vieille structure d'image personnelle. La personnalité/le moi ont un gros potentiel d'adaptation, comme un caméléon. Je crains de montrer les fonctionnements de ma « machine », et de les révéler lents et moches.

Je regarde tout ça et cela semble être de la pure programmation, des réflexes et des automatismes personnels. Et c'est sans fin, je veux dire par là que la structure de la personnalité se déploie plus vite que je ne la coupe. Croyances accumulées, suscitant plus encore de comportements/ressentis. Tout à jeter. Ne pas s'impliquer.

Cela appartient-il à « moi » - une entité Elizabeth ? Cela appartient au cerveau ou au système sensible physico/mental, tout comme le chien de Pavlov. Un « nuage » de réponses se forme puis passe. Laissons-le seul. Ne pas être emporté avec, Ok.... Difficile... C'est « quoi » qui est là qui ne doit pas être

emporté avec ? Une conscience ? Donc il n'y aurait pas de « moi », mais une conscience ?

Quand je regarde, je ne vois pas d'Elizabeth réelle ; il y a une apparence unique, une psychologie unique (schémas, programmes, réflexes, conditionnements), une biologie unique, mais pas de réelle « Elizabeth ». Toutes ces singularités ne constituent-elles pas une unicité ? Il suffit de dire qu'il y a une chose-Elizabeth particulière (comme un flocon de neige) ? Mais y a-t-il une « conscience » unique qui soit « moi » ? Un ensemble corps-mental unique ?

Mais... mais... mais... derrière la honte il y a encore du mental, une spirale sans fin, sans fin. Mais qu'est-ce qui regarde et connaît tout ça ? Quelque chose est capable de reconnaître. « Qui » est l'Elena qui me demande de regarder ? « Qui » peut observer cela ? La vie = le corps plus le mental plus les phénomènes ? Ahhhh, quelque chose s'ouvre...

Il y a une forme unique d'existence, MAIS PAS d'Elizabeth AUX COMMANDES. Un flocon de neige et un brin d'herbe sont uniques, mais ils ne croissent pas seuls. Quelque chose les concernant les interconnecte... dans le réseau de la vie... Oui, les ressentis font partie de l'existence, mais qui les voit apparaître et disparaître ?

Oui aussi à tes commentaires sur le « flux »... tout change tout le temps : l'objet corps-mental « Elizabeth » et le « réseau »/vie/conditionnement. Tu as posé une autre question que je veux traiter. Tu dis « la façon dont tu t'accroches vient de ce que tu penses que tu vas perdre quelque chose. Regarde si c'est vraiment le cas ». Je te répondrai sur ce point. Je sens que quelque chose se déconstruit mais ce n'est pas encore clair. Merci, Elena.

Ok... Encore un peu. J'espère que ce n'est pas trop. Si tu as besoin d'un rythme différent, dis-le-moi ! Donc, au sujet de « la façon dont tu t'accroches vient de ce que tu penses que tu vas perdre quelque chose. Regarde si c'est vraiment le cas », je pense qu'il y a la peur que la personnalité soit déstabilisée sans une « Elizabeth ».

Je vais finir folle. Je vais être hors société, « seule » dans tous les sens du terme. Pas spéciale (urgh), pas à la poursuite de grands rêves, pas dans l'espoir

du plus/supérieur/mieux ; l'abysse/le vide. Ok, je me pose la question, est-ce vrai ? Regarde.

Il n'y a foutrement rien ici... Je suis vide... « Hurlante ». Je veux pleurer et vomir. Mélange de tristesse et de dégoût. Un gros mensonge. Ce n'est qu'un entassement de feuilles... le vent souffle et il ne reste plus rien ! Je ne sais pas où retenir quelque chose. Mon mental cherche quelque chose qui « soit » là pour s'y accrocher...

Essayer de se rappeler tous les livres, théories et idées qu'il a acquis ailleurs. Je peux t'en donner plein, mais c'est du 100% auto-focus sur moi... et je ne veux aucune réponse venue d'ailleurs... Je ne sais où aller. Je vais simplement m'asseoir, vide, ou plutôt pleine d'un matériau fait de feuilles et de poussière. Zut. J'ai l'impression que ma tête et mon corps flottent à la dérive.

Ne pas m'autoriser une quelconque « histoire » ou croyance pour immédiatement combler cet espace... Ressenti vaste, léger...

Elena : Bien. Maintenant, reprenons. Existe-t-il un quelconque "toi" sous quelque forme ou contour dans la vraie vie ?

Elizabeth : Y a-t-il une "âme", un "moi" spécial, dirigeant ma vie ? Y a-t-il une Elizabeth chef des opérations ? Je veux être quelque chose là-dedans..., je veux l'étincelle divine aussi. Il y a lutte. Je veux comprendre ce qui m'anime, ce qui anime tout. S'il n'y a pas de moi, il doit y avoir quelque chose.

Elena : Il y a la Vie, l'Existence s'exprimant sous toutes ces formes si variées. Cela a toujours été ainsi. Rien qui disparaît. Et ce n'est pas le rejet de la possibilité d'une âme - c'est voir que s'il y a une âme, tu n'en es pas la propriétaire, c'est tout. C'est l'illusion d'un propriétaire qui fait le ciment de tous les mensonges.

Elizabeth : Je veux choisir cette voie - la voie de l'Advaita (je suis l'Unité), ou toute voie qui me donne quelque chose en échange... être spéciale, ou être Dieu... Elena, tout cela a besoin de sortir.

Elena : Tu ne vas pas disparaître. Tu n'as jamais été à la première place. L'Existence existe, elle a toujours existé et continuera toujours à exister. Tout

est maintenant et tout existe. La seule chose qui n'existe pas, c'est "toi", cette dénomination, la propriété imaginaire.

Elizabeth : Je constate tout ça ici. Je ne savais pas que c'était là. Cet aperçu met le bazar dans ma tête !

Elena : Bien.

Elizabeth : Comme si ça tirait dans deux directions.

Elena : Regarde juste la simplicité de tout ça, sa vérité. La division va se résoudre toute seule.

Elizabeth : En réalité, il y a un corps, il y a un mental. Je n'arrive pas à trouver une "Elizabeth" séparée à l'origine du spectacle.

Elena : Bien sûr que tu ne le peux pas, il n'y en a jamais eu. Ce n'était qu'une croyance, une pensée. Une pensée "je" qui s'attache à tout ce qui se présente. Vois que ce "je" qui sépare la réalité en "je" et "non je" n'est en rien une nécessité. "Moi" et "non moi". Pas de propriétaire de l'existence ; pure imagination.

Tu ne vas rien perdre. Il n'y a pas de "toi". Il n'y en a jamais eu. Et pour toujours.

Regarde à la racine, la trame. C'est simple. La vérité est simple. L'illusion est compliquée. Regarde la simple et éternelle vérité.

Elizabeth : Ehhh bien, je suppose que j'ai atteint mon noyau dur... Je vais te faire part de ce que j'ai découvert, mais je te préviens : je suspecte que ce soit à 90% du rebut. Je l'expose ici afin que, peut-être, tu puisses m'aider à trouver ce que je ne vois pas. Cela a été un processus de pensée, donc une partie de ce travail se déroule sur le papier. Mes excuses pour la longueur. Voici :

Je peux identifier le blocage, une masse de croyances à demi-digérées et beaucoup de résidus de pensées magiques. Je veux être « autre chose ». Beaucoup de modes de fonctionnement de l'ancien moi sont intacts.

Stop. Juste regarder et voir ce qui est vrai à 100%. Mettre de côté ce qui ne l'est pas. Le cerveau ? Un ordinateur pour maintenir le système en vie. Les

pensées ? Des fonctionnements aléatoires du système cérébral, avec des retours d'informations physiques et des données stockées.

Ce que je cherche, l'essence du « moi »... Je regarde et trouve le « mental », mais c'est une impasse. La résistance veut ici être quelque chose d'autre. Je peux abandonner l'idée du « moi » s'il y a quelque chose d'autre – la Vie/l'Unité/Dieu, pour éviter le vide. Ce n'est que de la peur. Une référence, un chemin à suivre.

Que du rebut. La croyance veut une croyance ! Etre ici d'abord. Tourner en rond. Aucune croyance n'est vraie... il n'y a pas de discussion. Juste les schémas de l'existence – pas d'interprétation – juste la vie – juste cela, maintenant. PAS DE CROYANCE.

Juste cela, la vie. Chaque schéma est unique mais n'est pas auto-animé (pas d'auto !). Il y a un flux de vie dans la vie dans la vie dans la vie – cela ne peut être contenu (pas de moi !). Pas de propriétaire. Une singularité radicale et aucun propriétaire – quelle contradiction. Vivre et mourir – pas de contrôle là-dessus. « Elizabeth » est une existence unique, mais il n'y a pas de « je » qui contrôle cette existence.

Je n'ai pas créé cette existence. Mais la peur de lâcher le « moi » est la peur de la perte du contrôle ; mais cela mourra de toute façon. « Meurt avant de mourir ». Laisser le « je » mourir. Le moi ne veut pas mourir. Une grosse demande – tuer son moi. Il n'a jamais existé de toute façon. Mais l'idée qu'il existe crée l'illusion du contrôle.

Krishnamurti disait que son grand secret était qu'il ne se préoccupait pas de ce qui allait arriver. Je suis vécue. Il n'y a pas de « moi » qui vit. Prête à mourir ? Décapitation ? « Je » veut survivre à tout prix. Très très efficace pour ça. En permanence en train de contrôler, d'être vigilante, d'être responsable.

Ok... plus calme après tout ce fatras. Pensée que c'est le « je » se combattant lui-même ! Juste voir... focus... Pensée que peut-être je dois balayer tout ce bazar hors de mon chemin. J'écris et vois tout ça pour ce que c'est. Claire vision, mais toujours attachée à ce qui est vu. J'espère que cela a un sens. Bonne pour voir le bazar, mais moins bonne pour l'abandonner. Peut-être pas

très courageuse... Focus. « Tout ça n'est que de la vie. Ca survient ». Tout le reste est une histoire.

Oui. Oui. Je « sais » ça.

Elena : Je vois que tu es bonne pour le combat. Bonne pour exposer le fatras. Et par rapport au fait que les barreaux de ta cage sont renforcés par ta vaste connaissance du « comment cela devrait être » ?

C'est si simple, c'est une plaisanterie. Et on se bagarre avec un « je » imaginaire comme si c'était un combat. Ouais, n'écoute plus Jed. C'est un gars qui a embarqué des millions de gens dans son style particulier, résultat : ils pensent tous qu'ils ont un combat à mener.

Combattre quoi ? Combattre QUOI ? Il n'y a rien à combattre. RIEN.
Sérieusement.

Rien à perdre, rien à combattre. Tout est déjà là, cela l'a toujours été – tout : pensées, ressentis, expériences, magie, tout est réel. Il n'y a que le « je » qui ne le soit pas. La petite pensée « je » dans la tête. Regarde cette pensée. C'est seulement une pensée. La pensée, oui, réelle. Toi – non.

Pas de lecture, tu te rappelles ? Pas de consultation de FaceBook. Nourris tes poules. Regarde les poules. Y a-t-il un quelconque « moi » dans les poules ? Le cerveau est moins développé, un système différent, et alors ? La poule n'a pas d'âme et tu devrais en avoir une ? Oui, c'est ce que « TU » veux. Comment peux-tu avoir une âme s'il n'y a pas de « toi » qui existe ?

Vers quoi pointe la pensée de la « poule » ? Elle pointe vers l'ACTION. La « poule » est en réalité un corps physique, un cerveau, différentes impulsions. Qu'y a-t-il de personnel dans cette poule ? Une activité unique du corps et du cerveau, certes. Quoi que ce soit d'autre de personnel, non. Vers quoi pointe la pensée « je » ? Cherche vers quoi elle pointe.

Elizabeth : Ok, même pas la consultation de Facebook... Désolée si j'ai rompu le contrat, ce n'était pas une brèche intentionnelle dans mon intégrité – juste un moment de détente, mais la « vaste connaissance » (ha ha !) n'a pas le même degré de concentration.

Oui, je suis d'accord à propos de Jed McKenna. Celui-là est passé par une sorte de filtre macho. Les poules, eh. Oui, je peux saisir ça. Une affinité pour les animaux. Ainsi, y a-t-il un quelconque « moi » dans la poule ? Non, seulement un corps, un cerveau et un instinct de survie. Il y a aussi la « vie » dans la poule. Elle a une individualité (aspect, couleur, génétique, comportement, etc..). Mais a-t-elle une « force de vie séparée auto-contrôlée qui lui appartienne en propre » ? NON.

Elle ne croit pas en un contrôle de cette force vitale, en cette « étreté », ni en la possibilité de diriger sa force vitale (existence, Vie, quel que soit le nom que tu lui donnes). Elle ne pense pas qu'elle est une « Poule X », ou qu'elle a besoin de chercher l'illumination au travers de ce qui, déjà, est. Elle ne se croit pas moche ou magnifique, ni n'a besoin d'obtenir quelque chose de mieux que ce qu'elle a (hormis pour sa survie physique).

Plus haut dans l'échelle des tailles du cerveau animal, le plus gros « veut » plus mais reste en fait le même – pas de croyance en une force vitale séparée, auto-contrôlée (« je ») qui lui appartiendrait exclusivement et qu'il contrôlerait. Ok, Ok..., cela se rapproche. Cela donne une sensation étrange. Je ne peux pas avoir un « morceau » de Vie, séparé et contrôlé par « moi », une croyance en mon propre morceau de Vie.

Cela ne peut être « ma » vie. Je ne peux pas en détacher un morceau qui soit juste pour moi, que je dirige et contrôle indépendamment de l'ensemble. C'est simplement une erreur de jugement. Une erreur de point de vue... Je peux rester avec ça. Ceci est différent. « Je » pointe vers cette croyance. Une croyance erronée en un petit morceau de Vie qui serait un spécial « moi », qui m'appartiendrait et que je pourrais diriger et contrôler... pas possible. Hmm... cela ouvre quelque chose. Je vais suivre cette piste. Verrai où elle mène.

Je vois ce que tu veux dire à propos de la bagarre. J'ai l'image d'un petit homme qui se frappe lui-même. Le mental en lutte avec le mental. Juste laisser tomber, alors ? Tu dis « rien à combattre, rien à perdre ». Ok. Je vais travailler ça.

Les poules, eh ! Tu as su par quel bout m'attraper : ah !

Elena : « Les poules, eh. Oui, je peux saisir ça ».

Non, tu ne peux pas. Il n'y a pas de « toi » pour saisir. Explore cela, puissamment, maintenant. Une concentration de laser. Et tu ne peux pas rester avec ça ou ne pas rester avec ça. Il n'y a pas de « toi ».

Tu dis – « je vais suivre cette piste ».

Oh, oui ? Toi ? Pour de vrai ?

Laisse tomber la croyance que c'est difficile et qu'il faut se battre. Sérieusement, regarde un peu plus les poules. Quelque chose de vraiment difficile pour elles ? Par exemple, doivent-elles se battre pour être ? De la même manière, tu n'as pas besoin de te battre. C'est le « moi » qui se bat pour paraître réel.

Un moi réel ne fait pas partie de la réalité. Une poule n'a pas besoin de se battre pour être une partie de la réalité – elle l'est. Corps, pensées, ressentis – tout est là. Une partie de la réalité. As-tu besoin de te battre pour observer ce qui est réel ?

Si je te mets une tasse dans les mains, elle existe, pas vrai ? Que dois-tu faire pour que cette tasse arrête d'exister ? Tu dois la briser, et elle arrête d'exister en tant que tasse, pas vrai ?

Suppose que je tends les mains vers toi et te dise, en mentant, voici un melon.

Et je te donne un melon imaginaire.

Tu prends le melon imaginaire et tu « le tiens ». Vas-y, fais-le. Tiens le melon imaginaire, un gros, dans tes mains. Maintenant, je te demande : que dois-tu faire pour te débarrasser de ce melon ?

Tu ne peux rien faire. Il n'y a rien là. Cela n'a pas de sens de poser une question pareille, et, exactement de la même façon, cela n'a pas de sens de demander « comment puis-je me débarrasser du moi ? ». En fait, il n'y a pas de moi. Il n'y en a jamais eu. Jamais. Il a toujours été imaginaire, dès le commencement.

Huh. Intéressant. Mais l'intérêt ne va pas te libérer. Seule une véritable enquête dans le réel le peut, alors enquête.

Comment te libères-tu d'un melon imaginaire dans tes mains ?

Comment te libères-tu d'un moi imaginaire dans ta tête ?

Dis-moi.

Elizabeth : En vérité, je n'ai plus trop de vocabulaire maintenant. J'ai fait tellement de bruit jusque là ! Je ne suis pas sûre de bien en parler. Je ne sais pas trop comment c'est venu, mais je sortais de la salle de bain lorsque cela m'a frappée, le « mensonge » d'être une Elizabeth... Hmm, je ne trouve vraiment pas les mots adéquats.

Simplement la certitude que cela pouvait être une idée introjectée et jamais questionnée, mais même la compréhension intellectuelle de ce mensonge n'a rien à voir avec l'impact engendré par le fait de le « voir » par moi-même. Je vais te donner une partie de l'histoire sous-jacente, mais ce ne sont finalement que des mots.

Tu avais raison pour ce qui concerne le fait de prendre une décision. Cela s'est fait. C'est important, je crois, parce que cela crée une ouverture. Ainsi, tout le bazar concernant la volonté d'exister d'un « moi », toute la bagarre, tout ça n'est que le moi qui s'exprime. Que des pensées et des concepts. Sans importance.

Ils surviennent mais n'ont pas d'importance... juste des « sons » et de la conversation en bruit de fond. Je suis contente que tu aies laissé mes questions, du type « y a-t-il une singularité ? », sans y répondre. Ce n'est que du bruit de fond, du bruit. Les concepts sont sans fin.

Les pensées tournaient en boucle pour toujours aboutir à : il y a un corps, il y a un mental. Unique, mais qui ne possède pas une portion de vie qui soit privée, personnelle, séparée. Pas d'Elizabeth aux commandes.

Je ne me respire pas, je ne fais pas croître mes cellules, digérer les aliments, vider la vessie, vivre/mourir mes atomes... Je ne me « vis » pas moi-même. Il y a simplement le fait de vivre. Dès lors, les mots cessent ! Libre du « fantôme dans le moteur », il ne me reste que l'existence, tout comme les poules... qui sont vécues (même là, il y a trop de mots). Les pensées, les ressentis (et la bagarre !) etc., sont tous des « croûtes » humaines (je ne trouve pas de mot adéquat).

Il ne reste que la Vie. C'est plutôt tranquille...

Ok – quelques mots de plus. J’ai véritablement « vu » qu’il n’y avait pas de « moi », que c’était seulement quelque chose d’implanté, d’introjecté. Mais je ne suis pas sûre que ce soit fini. Etait-ce cela ? Vraiment ? C’est si simple de simplement regarder !

Elena : Tu y es, continue à creuser, continue à enquêter, allez !

Elizabeth : Ohhhh..., j’y suis. Toutes les grandes pensées concernant l’illumination etc... me barraient le chemin. Toutes les fariboles que j’ai lues formaient une mélasse qui obstruait le simple fait de voir ! Toute cette masse de connaissance peut trouver sa place (ou non) « après » avoir vu.

Oui. Oui, oui, hé, Elena, c’est une sorte de révélation. Tout semble si « lourd » avec un « moi ». Sans lui, c’est libre... zut... ça un goût... plus facile...fait rire...

... et le moi/je est « collant »... il accumule histoires et tout ce qui peut s’attacher à lui ? Pas sûre que ce soit ça - voir, mais cela a un goût différent... plutôt dingue maintenant car je n’arrive pas à m’asseoir tranquillement... Suis-je tombée dans un énorme piège ?

Elena : Existe-t-il un « toi » véritable sous quelque forme que ce soit ?

Elizabeth : Il semble qu’il y ait l’existence d’une « Elizabeht », mais sans les attachements qui vont avec. Je ne suis pas sûre que cela soit total. C’est comme une Elizabeth sans un « moi ». Juste une existence mise à nu. Bien plus légère.

Elena, je ne veux pas de demi-mesure. Simplement, cela a un goût très différent. Ok... il est peut-être plus clair de dire que mon « point de vue » est différent et ne semble plus jamais pouvoir être ce qu’il a été jusqu’à présent.

Elena : Non, tu ne vois pas d’un quelconque point de vue. Il n’y a que vision – il n’y a pas de « toi ». Pas de « toi ». Ce n’est pas une plaisanterie. C’est vrai. Donc, une Elizabeth plus légère, ou pas d’Elizabeth du tout ? Trouve la réponse.

Elizabeth : Hello, Elena. Ok... je continue... je regarde. J’ai arrêté de travailler depuis trois jours pour ne me consacrer qu’à ça. Même ma maison ressemble à un champ de bataille, mais j’ai des enfants etc... tout le week-end. Je continue à regarder et je reviens témoigner.

Je ne sais pas où regarder de plus, mais tu m'as donné assez d'éléments pour « voir ». A propos du melon : qu'est-ce que je fais pour m'en débarrasser ? Rien. Il n'existe pas.

Elena : Va et prends soin de ta vie - et regarde comme tu es impliquée dans la vie. La vie est tout ce qu'il y a. Pas besoin de t'en extraire. Il n'y a nulle part où aller en dehors de la vérité. Cela ne s'arrêtera pas d'être vrai juste parce que tu es occupée ou distraite. La vérité est tout ce qu'il y a. Donc continue pendant que tu nettoies ta maison, et fais ce que tu as à faire.

MAIS regarde si tu as besoin d'être là pour tout ça -toi - la structure Elizabeth. J'ai dit que ce n'était pas difficile ; quand tu vas réaliser ça, tu ne vas plus t'arrêter de rire, sérieusement.

Tout ça - sensations, ressentis, pensées - c'est vrai, oui. Le corps, les mouvements, tout, tout est réel, sauf Batman, ce melon que je t'ai donné et "moi". Que dois-tu faire pour t'en débarrasser ?

Arrête d'y croire. Ce n'est qu'une croyance. Une pensée. Décompose ce "moi" et vois que ce n'est qu'une pensée. Ou prouve-moi que je me trompe.

Elizabeth : Hi, Elena. Cela peut paraître étrange, mais je sais vraiment ce que j'ai besoin de voir, si cela a un sens. Je comprends tout ce que tu dis. C'est comme si je savais que c'est vrai, mais que je n'arrive pas à l'actualiser. Je sais que tout ce que tu dis est vrai. Je le comprends. D'un certain point de vue, je le vois pour de bon. Je ne suis ni paresseuse, ni stupide, ni faible.

Je peux goûter à ça, le toucher, mais je n'arrive pas à l'actualiser. Mais je ne lâche pas l'affaire. Je vais rester au contact ! Et un jour je rirai... Merci pour ton temps donné, Elena.

Elena : Non, pas "un jour". MAINTENANT. Tu es à la porte. Ne pars pas. Tu peux continuer et gérer par toi-même, mais écris-moi une fois par jour. Marché conclu ?

Il y a une raison qui fait que tu ne vois pas ou que tu ne sais pas ce que tu dois réellement faire. Il y a une raison - ce voile qui s'accroche au moi et maintient actif le mental. Nous allons le déchirer. Pas d'inquiétude.

Reste en contact avec moi une fois par jour. Ce n'est pas linéaire ; tu ne dois jamais te le représenter ainsi. Jamais. Tu dois lâcher cette idée que tu vas finir par comprendre. Ce n'est pas possible, de comprendre.

C'est "toi" qui essaie de comprendre. Puisqu'il n'y a pas de "toi" dans la réalité, tout cela devient comme une énorme énigme dans ta tête. Donc reste avec moi une fois par jour, quel qu'en soit le sujet. Je ne pars pas. Ne pars pas.

Elizabeth : Ok... non, pas de risque que je quitte. Je ne voudrais pas. Je vais rester en contact une fois par jour. Mais je suis absent de lundi à dimanche sans un ordinateur sous la main. Merci, Elena, j'apprécie ta ténacité !

Elizabeth : Concentration en douceur... avec tout ce monde ici, ironique. Elena, c'est comme la naissance d'un bébé ! Je ne suis pas sûre. Je m'assois avec ça, et ce que je vois c'est qu'il y a "la chose Elizabeth" et la Vie, mais aucun "moi" entre les deux. Le "moi" est une fiction qui fait du stop...

Tout se déroule parfaitement bien sans le "moi". La pensée "moi" n'est qu'un parasite qui s'est accroché. Je peux goûter cela, Elena. Ce n'est pas encore là, mais si proche...

Elizabeth : Donc, méditation assise avec ça. C'est tellement foutrement frustrant. Je le vois. La vie continue à me vivre, que j'ai saisi ou pas. Je vois le "moi" parasite, mais le mental n'arrive pas à le lâcher. Oui, tu as raison concernant le voile. Une sorte de protection. Je continue à l'user. Le melon.

Oui, je vois ça, mais le mental essaie de trouver le concept pour l'effacer, et n'arrive pas à trouver le concept, donc ne peut pas l'effacer ! Putain de foutue spirale ! Plus facile de regarder une poule sans un pilote indépendant à bord. Je regarde et regarde. Je "vois" mais pas comme je devrais voir.

Une fois, il y a quelques années, je réfléchissais à "reste tranquille et sois Dieu" (pas le Dieu chrétien). Et pendant un moment, j'avais complètement lâché et vu que seule la vie s'exprimait, qu'il n'y avait pas de "moi". De quoi diable s'agit-il ? Je peux voir ça, le comprendre, le goûter, mais le mental ne le lâche pas. Désolée d'en être là...

Elena : N'attends rien de spécial. Ce moment de lâcher prise et de vision que seule la vie s'exprimait était un état, un état transitoire ; cela t'a montré la

vérité. Maintenant, nous sommes là pour que le mental le réalise. Est-ce qu'un bébé dans une crèche a un "moi" ? Que voit/ressent le bébé ?

Est-ce que le bébé se sent séparé du flux de la vie ? Te sentais-tu séparée du flux de la vie à ce moment ? Tu l'as vu - pas de séparation. Le mental crée la séparation pour pouvoir être opérant dans le monde. Voir que le "moi" n'existe pas n'est rien de plus que réaliser que la vie s'exprime par elle-même.

Est-ce que quelque chose va viscéralement changer ? Pas nécessairement. La vie existait avant que tu ne la voies, et elle restera la même après. Aucun ange ne va descendre du ciel. Niet, le même corps, les mêmes sensations, le même foutoir, tout va rester tel quel. De la même façon que quelque chose a-t-il changé lorsque tu as réellement compris que le Père Noël n'existait pas ?

Peut-être qu'il y a eu des sensations de tristesse. Mais le fait est qu'après tu n'as plus jamais pris le Père Noël pour argent comptant. Tu t'es relaxée et a vécu les années suivantes avec "le cirque du Père Noël". Tu n'as plus ressenti cette impression désagréable des "cadeaux du Père Noël sous le sapin" : "et si je n'étais pas assez sage et qu'il ne m'apportait pas de cadeaux cette année ?". Parce que la vérité était connue.

Même chose ici. Examine plus avant la pensée "moi" : comment elle apparaît et saisit tout ce qui se produit.

Elizabeth : OK, Elena, c'est vraiment clair et je vais passer du temps autour de ça. En fait, une ballade aujourd'hui m'a montré, et c'est intéressant, que la clarté de la compréhension telle qu'elle s'est faite ces derniers jours, avait arrêté la recherche et la chasse aux réponses.

C'est clair pour moi, même si la séparation persiste. Il n'y a rien de plus à faire si ce n'est suivre tes suggestions. Pas d'autres livres à lire, pas d'autres enseignants à écouter. Je ressens la fin d'une recherche de tant d'années. La réalité de ceci est claire, et c'est désormais le moment. Le "moi" est ressenti comme s'il se dissolvait.

Elena : Il n'a pas BESOIN de se DISSOUDRE. La question ne concerne pas la DISSOLUTION de l'identité.

Elle concerne la vérité : Elizabeth - cette identité ne pointe vers rien.
Dissolution, pas dissolution - quoi que ce soit. Le fait est qu'il s'agit là de
FICTION. L'intensité de cette fiction est hors sujet - le FAIT que c'EST une fiction
est la CLE.

Observe la pensée "moi". C'est tout ce qui est requis. Regarde derrière la
pensée "moi". Qu'est-ce qu'il y a là ?

Elizabeth : J'ai essayé quelques spéculations élaborées. Qu'en est-il si j'accepte
l'idée qu'il y a peut-être eu ce monumental mensonge dès ma naissance - qu'il
existait un "moi", totalement admis et renforcé par tout ce qui m'entourait ?
Qu'est-ce que cela aurait signifié qu'il n'y ait pas de moi/je ?

Qu'en est-il si tout cela n'avait été qu'un mensonge ? La différence, cette fois-
ci, a été que je me suis relaxée et ai permis au mental de jouer avec cette idée,
au lieu d'essayer de le forcer à l'accepter. J'ai ressenti un étrange vasteté, puis
un espace s'est ouvert, une expansion à tout ce qu'il y a.

Il est apparu que le "moi" était quelque chose qui voulait agripper tout, le faire
sien, s'attacher à tout, et ensuite démarrer et entretenir des histoires. Qu'est-il
resté ? Une existence qui est tout, et l'entité-moi (constituée de pensées,
comme un parasite). Voici ce qui s'est passé pendant environ une heure, alors
que j'étais assise, dans l'expectative.

Elena : Oui, bien - maintenant reviens à l'observation. Focus.

Il n'y a pas de "toi". Est-ce vrai ?

Elizabeth : Non, il n'y a pas de moi. Derrière le "moi" il n'y a qu'un grand
espace...

Elena : Y a-t-il un "toi" qui vit la vie ? Qu'est-ce qui dirige la vie ?

Elizabeth : OK, plein regard sur la réalité. "Y a-t-il un "toi" qui vit la vie ? ". Non,
pas un "moi" vivant la vie. Il y a une vie se vivant par elle-même, une existence
physique. Rien "en-dessous", pas de moi "contrôleur". Qu'est-ce qui dirige la
vie ? Je ne sais pas. Cela survient, c'est tout, modulations de modalités.

Elena : Tu peux désormais laisser aller la recherche de quelque chose que tu as vu être inexistant. Tu peux simplement continuer à vivre ta vie. Simplement. Tu sais, couper du bois, chercher de l'eau ? Ouais, faire ça. Peux-tu faire cela ?

Arrête les efforts. C'est ça. Juste cette réalité, cette vérité. Vois cette profondeur.

Elizabeth : Oui ! Je ne réalisais pas que c'était si concret et si simple. Cela me fait rire ! Au volant, il n'y avait que le cerveau et le corps qui conduisaient - aucun "moi" là. Comment diable un "moi" pourrait-il conduire une voiture ? C'est drôle.

Un "moi" imaginaire au volant. J'ai lu quelque chose au sujet "de faire pipi"... ha ha... pas de "moi" pour pisser. Ahhhh...

Elena : Hahaha ! Super ! Bonne route ! Plein d'amour.

Elizabeth : Merci, Elena. Et pour ta patience !

Elena : Bon travail. Forte, déterminée. Je voudrais t'embrasser !

Et ce n'est pas de la fantasmagorie, pas du tout. C'est si simple. La vision a été le coeur de l'action. Désormais, tout le fatras restant, inutile, va peu à peu s'écouler hors du système. Une vie basée sur l'inspiration et sans peur est la meilleure vie dont peut bénéficier un être humain. Savoure son déploiement !

Elizabeth : L'urgence à faire découvrir aux autres fait sens maintenant. Enooooorme merci ! Elizabeth.

Christie

Quand Christie est venue à moi, elle était mal partie. Elle avait profondément souffert et son besoin d'aide était réel. Nous avons d'abord travaillé ses fortes émotions, puis, lorsque la souffrance s'est atténuée, nous avons commencé à regarder. Il a fallu du temps pour voir, et encore plus de temps pour s'établir. Cela m'a fait chaud au cœur d'être le témoin de ce passage de quelqu'un de complètement brisé à quelqu'un qui peut maintenant jouir de la vie. Je suis vraiment heureuse pour Christie. – I. C.

Christie : Je vais essayer de vous donner la version résumée :

Je suis au milieu d'un énorme drame « existentiel ». J'ai 50 ans, et en Avril dernier mon mari et moi avons commencé à lire Jed McKenna. Nous avons suivi ce type de « chemin » pendant des années, mais, en ce qui nous concerne, il nous a ramené à notre point de départ.

C'est alors que, sans prévenir, le mari me dit qu'il doit faire la connaissance de sa « part sombre » tout seul, et qu'il est nécessaire pour moi de partir. J'essaie de donner du sens à ce drame. Les déménageurs viennent de me livrer ce matin, j'ai donc plein de temps pour penser pendant que j'essaie de reconstruire..., eh bien, tout.

Darren me dit que vous êtes celle à qui parler. Pouvez-vous me guider à travers ça ?

Ilona : Oh, wow, c'est vraiment horrible, je suis tellement désolée d'apprendre ce qui vous arrive.

Merci beaucoup d'avoir écrit. C'est avec plaisir que je vais vous assister et vous aider à démasquer l'illusion.

J'ai lu le livre de Jed, et il a plutôt obscurci le tableau. J'ai pratiqué son truc d'« autolyse spirituelle » et cela m'a parfois mise horriblement mal à l'aise.

Le bon côté avec Jed, c'est qu'il a été un des premiers à introduire une attitude de mise à nu, de non-sens, dans tout ce fatras. Le mauvais côté, c'est qu'il y a un puissant courant sombre et nihiliste sous-jacent à son œuvre, et cela peut réellement vous aspirer au fond.

On n'a pas besoin de ça. Nous pouvons aller voir au centre de l'illusion, briser son cœur, extirper sa racine, et le reste suivra naturellement.

Donc, je vais vous poser quelques questions et tout ce que vous aurez à faire sera d'y répondre avec 100% d'honnêteté et de véracité.

Marché conclu ?

Bon, voyons où vous en êtes pour le moment. Il n'y a pas de moi séparé du tout dans la vie réelle. Est-ce vrai ?

Christie : Merci.

Je crois que c'est vrai, et je le vois parfois clairement, mais la moitié du temps je me sens aspirée au sein du drame que représentent le choc et le chagrin de ma situation.

Y « adhérer » semble impossible alors que je ressens cette sorte d'obligation de penser à la situation, de contrôler les choses fondamentales – un toit sur la tête, de la nourriture dans le placard, l'argent, le formulaire de changement d'adresse, défaire les valises. Un millier de petites choses qui doivent être faites, mais j'essaie de lâcher prise avec la compréhension que cela finira effectivement par se faire.

Je serai honnête à 100% avec vous, et cela me stimule d'aborder un processus qui n'implique pas d'autolyse (j'ai essayé cela pendant un mois avant que les choses ne prennent cette tournure, et je n'ai jamais senti que j'allais aboutir).

Ilona : Super ! Commençons ! Donc... à partir de maintenant, merci de répondre à partir de ce que vous voyez, et non de ce que vous croyez. Nous devons nous intéresser aux anciennes croyances et tout tester.

Ok, donc dites-moi, quand vous considérez la phrase "il n'y a pas de moi du tout dans la vraie vie", qu'est-ce que cela produit en vous ? Y a-t-il de la peur, de la résistance, de la gêne, du doute ? Pouvez-vous identifier ce ressenti ?

Christie : Je note un peu de mal-à-l'aise/peur, mais aussi un soulagement. Pendant les moments où je vois cela clairement, ce n'est que du soulagement. Comme si la pression n'existait plus et cela ressemble presque à de la joie. Mais je ne peux pas me maintenir à cet endroit.

Ilona : La prochaine chose que nous examinons est la résistance elle-même. Comme il y a plusieurs croyances dans le système, certaines sont en conflit et s'opposent. La résistance est le résultat de ces conflits internes.

Tu peux la ressentir au travers du corps et de ses sensations déplaisantes. Il y a aussi parfois un peu de peur, et nous travaillerons là-dessus le cas échéant.

Le point central concernant la peur est le suivant : s'il n'y a vraiment pas de moi du tout, alors il n'y a rien à protéger, correct ? Uniquement une illusion.

Le corps est réel - et donc le protéger est assez logique. Le mental est réel, là aussi, assez logique. Mais pour ce qui concerne la chose qui est propriétaire du corps et du mental ? Il n'y a rien là. Donc, tu n'as pas besoin de t'inquiéter de protéger le moi - il n'y a pas de moi à protéger.

Peux-tu à nouveau considérer la possibilité qu'il n'y a pas de moi du tout ? Prends note de la peur. Identifie-la et laisse-la s'approcher ; juste l'observer. Ne va pas dans les détails de ta peur, mais regarde-la comme un phénomène en soi. Tu peux lui demander de te révéler sa sagesse. Reste simplement avec cette peur pendant un petit moment, et vois ce qui arrive.

Tu peux fermer les yeux et laisser la peur prendre sa place, être assise avec elle, voir avec quelle perfection elle joue son rôle de protectrice de quelque chose. Honore-la. Cela paraît bizarre, mais fais-le.

Puis regarde : qu'y a-t-il derrière la peur ? Y a-t-il quoi que ce soit ? Qu'est-ce que tu trouves ?

Christie : C'est amusant que tu mentionnes cette peur. J'y ai pensé pendant un bon moment il n'y a pas longtemps.

Pour être parfaitement honnête, j'ai fréquenté de près l'idée de suicide ces dernières semaines, je suis allée jusqu'à écrire des lettres à ceux que j'aime leur demandant pardon (non envoyées) ; j'ai supplié la mort tous les jours.

C'est ainsi que, souhaitant sincèrement mourir, je me suis demandée ce qu'était cette peur et d'où elle venait. Je vais y réfléchir plus avant et je te dirai ce que j'arrive à en faire. Merci.

Ilona : Tu n'as pas besoin de mourir. Ce qui "meurt" est l'illusion. Cela peut donner l'impression d'une fin du monde, mais ce n'est que la fin du moi imaginaire. De même, la fée Clochette n'est pas réelle, et quand tu le réalises elle n'en meure pas pour autant, quoi qu'en dise Peter Pan.

N'abandonne pas. Ok ? N'abandonne jamais. Parfois la vie est dure, mais elle peut toujours être simple. Tu peux le faire.

Faire face à la peur elle-même ne va pas te tuer, cela va simplement te montrer ce qu'est la peur, son mécanisme plus que ce qui l'alimente.

Nous n'avons pas à être terrifié par la peur. La peur est là pour nous protéger. Elle semble solide et obscure. Mais ce n'est que de la peur. Comme on dit, les apparences sont trompeuses.

Simplement la laisser venir et regarder derrière, tu vas être surprise.

Beaucoup, beaucoup d'amour.

Christie : J'ai passé du temps avec cette peur, et je l'ai examinée de près. Ce que j'ai trouvé, c'est que ce n'est pas du tout une peur de la "mort", mais une peur du non-sens. Ce que je considère comme "ma vie" n'aurait pas de valeur, pas de but, aurait été vécue pour rien. "Moi" en tant qu'unique et spéciale n'aurait jamais existé. Et c'est tout ça qui crée l'émotion de peur et son cortège physique. Quand je regarde d'encore plus près, je ne vois pas. C'est cela l'ego ?

P. S. Je me suis posée des questions concernant la personnalité de Julie dans le premier livre de Jed, dans cette scène au café où ils se rencontrent après qu'elle soit allée au bout du processus. Elle doit s'en aller en pleurant, avant de pouvoir revenir et s'asseoir. Je sais que c'est une fiction, mais cela n'a jamais eu de sens pour moi. Si elle était vraiment "allée au bout", pourquoi pleurerait-elle ?

Iona : Je ne me souviens plus très bien de la scène car j'ai lu le livre il y a un an. Laissons-le de côté pour le moment, on pourra y revenir par la suite.

Non-sens. Regarde : ce n'est pas la vie qui est l'illusion. C'est le moi. Parfois la vie a du sens, parfois non, mais le moi n'en a jamais car il n'est pas réel. La vie est, c'est tout. Ceci étant posé, le mental reste à la recherche d'une signification, quitte à la créer, souvent pour uniquement nourrir sa propre illusion.

Ce genre de signification - purement égotique - est très destructrice et source de division. L'absence du moi est la seule signification qui soit réelle, et elle ne peut jamais disparaître. Au mieux, elle ne peut que t'en rapprocher.

Mais quel est le sens d'une fleur ? A-t-elle besoin d'une signification pour exister ? Chaque fleur est unique ; même si tu as plusieurs boutons sur une même branche, chacun est unique. Cette singularité ne disparaît pas.

Oh, au fait - l'Ego n'existe pas. C'est une fable.

Ce qui existe c'est la vie qui va, plus le mental qui commente. Ce qui se déroule aussi par soi-même. L'illusion, c'est que c'est "moi" qui pense.

Mais "moi" n'existe pas en réalité.

Peut regarder ici et maintenant, et me dire si c'est vrai ?

Christie : Je peux dire que c'est vrai. Je vois la vérité de cette affirmation chaque jour un peu plus. Le processus semble avoir une vie propre, et "je suis" simplement le spectateur de son déploiement.

Mais je fais deux pas en avant et un pas en arrière.

J'ai pris plaisir à lire ton blog avec ses annotations et les témoignages d'autres intervenants. J'ai commencé à écrire un journal en avril dernier, mais je l'ai laissé de côté ces dernières semaines. Ce processus est douloureux pour moi, ou bien est-ce le contexte de mon existence. Je commence à me demander si tout ceci survient dans le seul but de s'éveiller.

Y a-t-il un "Grand Architecte" ou une intelligence première derrière cette vie qui va ?

J'ai une autre question : je peux voir que la vie se vit et que le "moi" est une illusion, mais chaque fois que j'évoque la souffrance que mon mari m'a causée, je n'arrive pas à intégrer cela dans le modèle "tout est comme cela doit être". Je ressens de la colère et de la douleur, et ça me ramène dans "moi".

Ilona : Oui, Christie, la vie se vit. Mais non - parfois la vie est très méchante, déloyale, et entraîne des souffrances inutiles. Il ne s'agit pas de croire que si tu penses très fort que tout est ok, alors tout sera ok. C'est de la pensée magique, ce que font les enfants.

Il s'agit de réaliser que, dans la vraie vie, cela n'arrive à personne. Cela survient, c'est tout. Et si tu vois ça, et le flux des événements qui passe, tu peux traverser

les choses difficiles d'une manière plus claire et plus libre. Et, dans la vraie vie, résoudre au mieux ces situations.

Ok, étape suivante : on examine les pensées. Peux-tu fermer les yeux après avoir lu ceci et trouver quelque chose qui soit toujours présent ? Ce sens d'être. « Suis ».

Prends note de l'espace, des pensées qui apparaissent et disparaissent. D'où proviennent-elles ? Peux-tu les contrôler ? Peux-tu arrêter une pensée au milieu de son déroulement ? Peux-tu voir que tout ce qui apparaît dans l'attention, que ce soit une sensation, un son ou un ressenti, est étiqueté par le mental ?

Le mental est une machine à étiqueter. Il traduit immédiatement en mots ce qui est vécu. Pire, quand rien ne se passe, le mental va dans le passé ou le futur et bavarde constamment.

Peux-tu me dire ce que tu as trouvé ?

Christie : Je peux ressentir l'êtré. J'ai pris note des pensées et je me demande si ces pensées proviennent du même endroit qui fait qu'un daim va décider de la direction à prendre, ou qu'un oiseau va prendre les « décisions » de là où aller, là où voler. Est-ce que nos pensées proviennent du même Un ? En plus compliquées ?

Je vois comment le mental catégorise et étiquette. Je me suis déjà demandée pourquoi le passé et le futur font constamment partie de notre bavardage intérieur. Sommes-nous tous dérangés, comme le dit Tolle ?

Je suis restée réveillée toute la nuit. Je ne sais combien de temps cela peut encore durer. J'ai besoin d'être soulagée, d'arrêter de penser à ma situation ou de trouver juste un peu de joie quelque part. Mon mental et mon corps sont ressentis comme tellement faibles et détruits. Merci d'être là.

Iona : Christie, tu traverses quelque chose de lourd. Sois douce avec toi.

Maintenant, revenons à nos moutons. Les pensées vont et viennent à partir de rien. Du vide, si tu préfères. « Je » est aussi une simple pensée. Elle n'a aucun pouvoir, aucun contrôle, elle ne peut pas penser. C'est juste une pensée comme « daim », ou « arbre », ou n'importe quoi.

Quand tu examines les pensées, vois que certaines d'entre elles se réfèrent à des choses réelles : « arbre », « table », « fenêtre », « main ».

Mais ce n'est pas le cas de toutes les pensées. Examine la pensée « moi ». Y a-t-il un « moi » dans la pièce ? Peux-tu voir que « moi » n'est simplement qu'un sceau posé sur des pensées concernant « moi », rien d'autre ? Et il apparaît et disparaît sans effort. Il n'a aucun contrôle.

Peux-tu voir ça ?

Je suis là pour toi ; on va le faire. Il ne reste plus grand-chose.

La vision se fait déjà, sans quelqu'un pour voir. Tout se fait sans effort. Remarques-tu cela ?

En fait, il n'y a personne pour le remarquer, simplement le fait de remarquer. Survenue. « Je remarque » n'est qu'un label sur une expérience.

Décris ce qui est vu dans la pièce en ce moment.

Christie : Ce qui est vu dans la pièce en ce moment : un tas de cartons qui doivent être déballés, et un chaos de toutes choses. Tranquille. Vide intense. Et ce corps qui écrit sur l'iPad.

Ilona : Sympa. J'adorerais un iPad.

Comment se passe cette écriture ? Regarde là, qu'est-ce qui se passe là ? Avec des détails, svp.

Christie : La pensée apparaît et les doigts composent sur le clavier. J'ai regardé la vidéo que tu as postée sur ton blog, et j'ai été stupéfaite par la question des six secondes que cela prend pour que le cerveau informe le mental. Très déroutant dans ce contexte.

Je me sens comme une marionnette, agissant en fonction d'une pensée qui n'est pas la mienne. J'ai lu quelque chose à une époque concernant l'artiste, l'auteur ou le compositeur, qui ne sont que des ramifications de l'Un. Tu ne peux pas être fier de la main qui peint une belle peinture, ou du stylo qui écrit une bonne histoire.

Est-ce correct ?

Ilona : Oui, c'est correct. J'ai été amenée à voir que je n'étais pas une artiste, juste un pinceau. Comment un pinceau pourrait-il être fier ? Il n'y a personne pour être fier.

Il n'y a pas de toi pour te sentir comme une marionnette. Bien sûr que la pensée ne t'appartient pas, il n'y a pas de toi du tout pour posséder quoi que ce soit.

Donc, regarde : la pensée survient, les doigts écrivent, tout survient de soi-même. Comment pourrait-il y avoir là un metteur en scène ?

Il n'y a pas de toi pour voir au travers. C'est simplement cette vision qui se fait par elle-même. Le cerveau résout le conflit par lui-même.

Qu'est-ce que tu remarques ?

Christie : Je pense que je suis là – il n'y a que là qu'il y a quelque chose qui veut maintenir. Peut-être la peur de lâcher le contrôle. Mais je commence à sentir qu'il n'y a jamais eu aucun contrôle à initier de « ma » part. Besoin de plus de temps, je crois.

Ilona : Super !

La vision se fait ! La sensation de maintenir survient, mais il n'y a pas de toi pour maintenir, juste un ressenti qui apparaît et un étiquetage qui se fait.

Non, il n'y a jamais eu de contrôle que « tu » aurais initié, de la même façon qu'il n'y a jamais eu de Père Noël !

Qu'est-ce qui est en train de se passer ?

Christie : L'espoir qu'il y aurait quelque répit grâce à la vision. Pas de « moi », mais toujours beaucoup de douleur. Comment cela se peut-il ? Comment cette souffrance peut-elle durer ? Comment cette Christie peut-elle continuer à vivre ?

Ilona : Dis-moi, svp, qu'est-ce que Christie ?

Christie : Rien. Un pinceau. Un habit. L'expression d'une pensée. Pas plus qu'un arbre ou une pierre. C'est pourquoi il n'y a pas la compréhension de pourquoi

cela continue à pleurer. Ne devrait-il pas y avoir une sorte de déconnection par rapport à cette émotion ?

Ilona : Regarde sous un angle légèrement différent : il y a une histoire qui se déroule, une histoire, dans laquelle Christie est la personnalité principale. Peux-tu la voir ? Peux-tu voir à quel point elle est belle ? Peux-tu apprécier Christie ? Je l'apprécie beaucoup.

Il n'y a pas de conducteur, mais il y a l'histoire, l'histoire réelle. Une fiction réelle. Christie est ici et maintenant. Regarde.

La souffrance fait partie de l'histoire. L'histoire se déroule et tu ne sais jamais ce qui va se passer au coin de la rue.

Qui souffre ? Y a-t-il un « quelqu'un » qui souffre ?

Christie : Merci pour ton aide et ta gentillesse. Tu es une expression de l'amour.

Ilona : A quoi ressemble le monde aujourd'hui ?

Christie : C'est mieux. Beaucoup mieux.

Ilona : Peux-tu répondre à ces questions, de façon à ce que je sache précisément où tu en es :

- 1) Y a-t-il un quelconque « toi », où que ce soit, de quelque forme ou manière que ce soit ?
- 2) Explique en détail ce qu'est le moi et comment il fonctionne
- 3) Quel est le ressenti de cette libération ?

Merci.

Christie : Je ne sais rien pour le moment. Ma tête est trop pleine. Ca me déborde de gérer les détails et le drame de ce qui se passe dans cette vie.

J'ai pris rendez-vous avec un thérapeute cet après-midi pour qu'il m'aide sur le plan émotionnel. Je ne lui ferai pas état du travail concernant le « non moi », mais je suis sur le point de perdre ma santé mentale.

Merci de m'accompagner. Je vais rester en contact.

Ilona : Laissons les choses se faire comme elles doivent se faire...

Observe juste que tout passe. Rien ne dure, tout est impermanent... Ce ressenti d'être débordée n'est pas définitif, il passera aussi.

C'est un énorme choc pour le système de croyances, oui, et toutes ces croyances qui n'ont plus rien à quoi s'attacher commencent à tomber. Ne te retiens à rien. Retenir ne fait que créer de la souffrance. Laisse tout se dissoudre. Laisse même tomber ta santé mentale. Ce n'est qu'un concept. Ce ne sont que des pensées qui passent. Il n'y a pas de « moi » qui soit sain d'esprit ou dérangé.

C'est bien que tu vois un thérapeute. Il peut t'aider à revenir au calme... S'il-te-plaît, tiens-moi au courant. Fais-moi savoir si je peux t'aider en quoi que ce soit.

Plein d'amour.

Christie : Mille merci pour «laissons les choses se faire comme elles doivent se faire ». « Retenir ne fait que créer de la souffrance ». « Laisse tout se dissoudre ». Précisément les mots que j'avais besoin d'entendre. Je lâche. J'ai lu cet e-mail six fois. Je devrais te voir une fois par semaine. Tu es un tel cadeau.

Ilona : Une fois fait, tu n'auras plus besoin de voir qui que ce soit.

Comment c'était avec ton thérapeute hier ?

Prenons un peu de temps pour que cela se stabilise, puis on poursuivra. Ecris-moi quand tu es prête.

Christie : Ilona, je pense que la partie pourrie du programme est terminée.

La vision survient et le "moi" disparaît (a disparu ? a-t-il jamais été là ?). La souffrance que j'étais (suis) en train de traverser est de plus en plus ressentie comme de la simple souffrance, mais sans un "moi". Tout au long d'aujourd'hui j'ai "vu" ça, reconnu CA. C'est difficile à expliquer, mais un glissement définitif s'est produit. J'étais attention durant pratiquement toute la journée. Mais il m'est venu quelques questions :

Quand tu es impliquée dans une expérience, et que ton mental est branché sur ce qui est en train de se produire, le travail du cerveau pourrait-on dire, y a-t-il

une partie de "toi" qui oublie que tu n'existes pas ? Ou bien est-ce que tu te "sais" toujours ne pas exister ?

Une autre question : quand je change de canal sur la radio sans y penser, et que cela me surprend parce que je n'avais pas prévu de le faire, qui est surpris ?

Voici où je me sens être aujourd'hui :

1. Y a-t-il un "toi" ? Il ne me semble pas y avoir de "moi". Je suis curieuse de voir comment tu vas répondre à ma question concernant celle qui est surprise par la radio - à mon avis, la réponse c'est le mental qui pense qu'il est le penseur, ce mental fonctionne encore comme s'il existait, mais il n'est pas réel. Je n'ai pas encore complètement compris ce point.

2. "Explique en détail ce qu'est le moi et comment il fonctionne". Cf réponse 1. Je peux régurgiter ce que j'ai lu à gauche et à droite, mais j'ai besoin de prendre du temps pour exprimer cela clairement avec mes propres mots...

3 "Quel est le ressenti de cette libération ?". Aujourd'hui, il y a eu liberté, libre du fardeau de se soucier d'éventuels mauvais choix. Je suis restée avec tes mots aujourd'hui. Capitulation.

Plus de texte plus tard.

Ilona: Je suis siii contente d'entendre, Christie, que la bascule s'est produite et que la souffrance tombe. Une étape de plus : l'attention est, c'est tout. Il n'y a pas de toi là-dedans, ce n'est pas personnel. Regarde un chat, est-il attention ? Il est juste comme un espace qui se remarque lui-même. Dis-moi, l'attention nécessite-t-elle un "moi" pour être attentive ?

Pour ce qui concerne la première question : jusqu'à ce que les anciennes programmations soient nettoyées et traitées, le mental va se référer à "pas de toi". Puis il tombe, c'est tout. Tu verras, ce n'est pas quelque chose que je peux expliquer. Je ne pense pas à tout ça désormais, je vis la vie. Cela peut prendre quelques mois pour nettoyer les empêchements.

Deuxièmement : oui, qui a été surprise ? Etait-ce simplement un ressenti de surprise ? Puis le mental qui l'étiquette comme "je suis surprise" ?

Réfléchis à partir de cette perspective, va au plus profond d'elle, puis répond à nouveau aux trois questions.

Plein d'amour !

Christie : Quand tu as traversée tout ça, as-tu eu des cauchemars ? J'ai des cauchemars horribles CHAQUE nuit. Je n'ai même plus envie d'aller me coucher.

Ilona : Non, je n'ai pas eu de cauchemars, non ; mais c'est différent pour chaque personne. Comme je le disais, tu traverses un gros paquet ; je pense que beaucoup de gens dans ta situation auraient aussi des cauchemars. Ce sont juste des cauchemars, ils passeront.

Christie : Pour être honnête, j'ai passé le week-end à essayer de me soustraire à la lourdeur de ce travail concernant le non moi.

Mais ce soir, j'ai été attirée par Eckhart Tolle. J'ai quelques-uns de ses livres sous forme audio, et je trouve sa voix très apaisante. Je suis son avis et je passe du temps à faire face et à accueillir mon chagrin, en disant oui à ce qui est en collant au fait que personne n'a de choix dans ce qu'il fait.

J'ai regardé longtemps et intensivement, et je n'ai pas trouvé de preuve de l'existence d'un "moi". Je ressens la Source agir au travers de moi, et je crois que tout ce que "j'"ai à faire, c'est de permettre ça sans résistance. Le lâcher-prise est difficile à maintenir. Je peux lâcher prise cinquante fois par jour et constater que j'ai encore besoin de lâcher-prise. C'est comme ce que j'ai toujours entendu au sujet du pardon : ce n'est pas un acte ponctuel, cela doit être répété encore et encore.

Ilona: Je vois qu'il reste encore du matériel intime qui doit être abandonné. Bien sûr, tellement d'années d'empilement et d'accumulation d'émotions, jusqu'à rendre gorge. Une chose : remarque que le lâcher-prise survient aussi de par lui-même, peu importe ce que les pensées disent à ce sujet.

Oui, c'est une ballade sans chauffeur. Chaque fois que tu as l'impression que tu conduis, c'est qu'il y a une autre idée prête à être abandonnée.

Cela va devenir de plus en plus léger et clair avec le temps. Relaxe-toi plus, plus profond. Tout est pris en charge.

Bon, peut-être es-tu prête à revisiter les trois dernières questions ?

Plein d'amour.

Christie : OK, voici mes réponses aujourd'hui :

Y a-t-il un moi ? Il y a un corps qui fonctionne par lui-même, comme tout animal. Le "moi" qui était là était une illusion créée par l'ego.

Qu'est-ce que le moi et comment fonctionne-t-il : le moi est la fausse tentative de l'ego pour se projeter en tant qu'entité séparée de tout le reste. JE SUIS la source de tout ce qui est, agissant et expérimentant tout en tant que cette forme, Christie. Christie se limite à ses expériences, tout comme un chien ou un chat ne peuvent expérimenter qu'au travers de ce qu'ils sont. Mais ce ne sont que des outils utilisés pour expérimenter et laisser agir la Vie Une qui vit au travers de tout. JE SUIS cela. Le moi est une non-chose (rien).

Comment se sent-on une fois libérée ? J'aimerais dire que c'est paisible et facile, mais l'expérience de cette vie continue parfois d'être insupportable. Savoir que JE SUIS dans cette forme peut encore prendre un peu de temps, mais je fais l'expérience d'une impulsion constante à y mettre fin. Je comprends que les pensées proviennent de La Source, donc "je" peux agir selon leur contenu ou simplement les regarder passer et continuer demain.

Je réalise en me relisant que Christie a l'air d'être un sacré foutoir, mais ce n'est aussi qu'une étiquette.

Ilona : Merci, Christie. Deux choses qui semblent inappropriées : l'illusion a été créée par l'ego. L'ego est-il réel ? Peut-il créer quoi que ce soit ?

"JE SUIS la source de tout ce qui est". Qu'est-ce qui adviendrait de tout ce qui est s'il n'y avait pas de toi ? Peux-tu approfondir sur ce point ? Qu'est-ce que la source ?

Tout se décante déjà. Le foutoir se nettoie.

Avec amour.

Christie : L'illusion doit donc être créée de la même manière que tout le reste : par la Source de l'Un. La nature de cette "vie". Tu as raison ; cela n'a pas de sens que l'ego, irréal, puisse créer quoi que ce soit. Est-ce vrai ?

Par "je suis la source", je veux dire que je ne suis pas un "moi", dans ce corps, cet individu, mais plutôt une partie de cette Source de l'Un. Appelle-la Dieu, ou Vie ou Cela. J'ai lu quelque part que la lumière du soleil qui passe au travers d'une lentille de couleur rouge apparaît comme rouge, et verte au travers d'une lentille verte. Cela apparaît au travers de cet être comme un "moi", mais je fais toujours partie de ce "soleil". Il n'y aurait pas de "moi", rien ne changerait. Je vois ça comme la réalisation du "JE SUIS".

Suis-je sur la bonne voie ?

Ilona : Parfaitement.

Dieu = vie = réalité = 1

Moi = je = zero.

Une fois que ceci est vu, chaque chose prend sa place. Il semble que tu aies obtenu ton diplôme !

Y a-t-il quoi que ce soit d'autre que je puisse faire pour t'aider ?

Nous avons un groupe ouvert et gratuit pour tous les nouveaux "libérés", un endroit pour partager, explorer, être aidée si besoin. Si tu n'as pas de compte tu peux en créer un ; même pas besoin qu'il soit à ton véritable nom si tu ne le souhaites pas. Ce serait super si tu rejoignais ce groupe. Tu peux m'y retrouver au travers de mon blog.

Plein d'amour.

Christie : Il reste quelques points non résolus, mais j'apprécie réellement ton aide. Merci pour l'invitation ; je vais chercher un lien sur ton blog. Cela ne me dérange pas que tu publies ceci sur ton journal, mais je préférerais que tu changes mon nom dans la mesure où [celui-ci] est mon vrai nom.

Je te retrouverai sur Facebook, et j'espère pouvoir te parler à nouveau sous peu. Cela a été un tel cadeau d'avoir pu communiquer avec toi.

Plein d'amour.

Ilona : Merci.

Cela a été un plaisir de t'aider. Si tu as une question ; je ne suis qu'à un e-mail de distance. Mais à partir de maintenant, la vie va devenir intéressante. Tout se fait. Pour moi, au début, j'avais l'impression que tout se mettait en place, tout se démêlait d'une manière parfaite.

Quelque temps après, j'ai reçu le message suivant de Christie - I. C.

Christie : Cela faisait environ quatre mois que j'avais commencé à lire le livre de Jed McKenna, et l'idée du non-moi était constamment restée présente à mon esprit. J'avais commencé à écrire, en essayant de m'éplucher pour arriver au fond, là où il n'y a rien, mais il y avait toujours quelque chose, et le mental le mastiquait, tournait autour et essayait d'en faire quelque chose.

J'ai acheté des livres d'autres auteurs et j'ai constamment essayé de trouver un moyen d'y intéresser ma tête. Cela a été purement intellectuel, le mental essayant de comprendre. Ce ne fut que lorsque la vie se trouva complètement bouleversée qu'il y eut une ouverture.

L'identité collait si fortement au chagrin d'amour et à sa souffrance, "mon histoire", alors que c'est avant tout cette souffrance PRECISEMENT que j'ai été capable de reconnaître en tant que souffrance apparaissant sans "moi".

Avec le temps, avec ton aide, j'ai regardé, j'ai vraiment passé du temps avec ce que Je Suis. J'ai alors commencé à voir la circulation des émotions et j'ai relâché la saisie du "je". Il n'y a pas eu de "survenue" soudaine comme je m'y attendais ; j'ai ressenti comme si le paquet "moi" se dissolvait comme un fantôme. Je dis le paquet parce que j'ai vu, il y a à peine une semaine ou deux, que le mental glissait le "moi" dans chaque instant et chaque endroit. C'est comme si le mental essaie de recréer un "moi". Mais il n'y en a jamais eu.

La vie se vit directement, expérimente directement et continue "l'histoire" par elle-même. Le mental est vu dans son action, ce qui le fait disparaître. Je "vois" la Vie agir au travers des autres et la reconnaît ainsi, mais je continue à ressentir la contrariété, la frustration, la colère ou la tristesse par moment.

Mais il n'y a pas de "moi" pour s'en déclarer propriétaire ! Que vision, ressenti, expérimentation de ces émotions ; et les voir passer.

Une autre chose digne d'être notée : Cette personne, que j'ai prétendue être "moi", a été physiquement mise en tension pendant des années par le fardeau du contrôle, imaginaire (et peut-être la culpabilité des erreurs du passé, etc.).

J'ai vu des spécialistes pendant des années concernant ces tensions. Elles sont désormais notablement atténuées. Physiquement, il y a une détente des muscles du cou et du dos qui ont pu causer cette douleur auparavant.

Gratitude éternelle pour tes mises en évidence.

Richard

Cet homme avait été confirmé par son instructeur de méditation Theravada comme ayant atteint l'Entrée dans le Courant (une étape classique dans le cursus bouddhiste). Je lui ai demandé de décrire son expérience, puis nous avons continué en nous intéressant à la nature de la réalité. En conclusion, il affirma que notre travail l'avait conduit au véritable stade de l'Entrée dans le Courant, grâce à la vision concrète de l'illusion du « moi ». – E. N.

Richard : Hello, Elena.

J'ai suivi le fil conducteur de la vision directe sur le site DhO, et je voudrais continuer en répondant à votre invitation à la réalisation du non-moi. J'ai consacré beaucoup de temps samedi et dimanche à la réflexion et à la contemplation. A un moment, il y eut un clair instant de « aha ! ». J'ai pratiqué l'exercice qui consiste à regarder les objets et à les reconnaître un par un comme étant réels.

La table est réelle. L'ordinateur est réel. La jambe est réelle. La main est réelle. Le moi est... gloup... introuvable...

Elena : Super.

Richard : Il y eut un grand rire.

Elena : Oui.

Richard : Ainsi qu'un grand soulagement.

Elena : Oui.

Richard : Le matin suivant, je me suis réveillé avec une sensation de petit changement ; plus léger.

Elena : Oui.

Richard : Il y avait un clair « ressenti » de non-moi, à opposer à une « compréhension » qu'il n'y a pas de moi.

Elena : Oui.

Richard : Ceci dit, l'effet a rapidement disparu. La compréhension n'a pas duré plus longtemps que la plupart des autres compréhensions quant au fonctionnement de mon mental, d'où mes interrogations :

a) Etait-ce l'expérience de non-moi à laquelle tu te réfères ?

Elena : Peut-être, continuons la discussion et voyons.

Richard : b) Si cela a été le cas, comment cette expérience peut-elle être approfondie et maintenue ?

Elena : La libération est quelque chose de très simple. Il ne s'agit pas de maintenir une quelconque croyance ou expérience. Il s'agit simplement de voir la vérité de l'illusion, puis de laisser cette vision se déployer en fonction de la constitution propre à ton organisme corps/mental.

La seule chose qui disparaît est la croyance qu'il y a une entité/structure « moi ». Cette structure servait de liant à toutes les croyances, tensions et pensées concernant un individu. Une fois ceci vu, tout le bazar construit sur ce présumé va commencer à se dissoudre progressivement.

Voir qu'il n'y a pas de « toi » n'est pas une fin, seulement un début. MAIS, sans cette étape, tous les efforts proviendront du moi lui-même, dans le but de se

maintenir. Même des années de méditation peuvent servir à maintenir un moi « spirituel », « dharmique », « authentique ».

Donc, je te pose la question : regarde, et dis-moi : y a-t-il un « toi » réel sous quelque forme ou aspect que ce soit ?

Richard : Très peu : la chose qui décide, la chose qui a une intention, qui est à l'origine de l'intention ; mais je la mets en doute maintenant : l'intention semble provenir de nulle part puis elle disparaît. En fait, je ne reconnais l'intention qu'après coup (par exemple : « je dois avoir décidé d'écrire » puisque je suis en train d'écrire).

En outre, quand je prends la décision consciente que je vais écrire, je ne sais pas d'où vient la décision. Je ne peux que conclure que j'ai dû le décider. Il n'y a que maintenant que je doute de l'avoir décidé.

Pour être complet, je dois dire aussi que j'ai été un pratiquant de l'exploration intérieure et que j'ai atteint « l'entrée dans le courant », confirmée par un instructeur en Août de l'année dernière. Donc mon point de départ dans cette expérimentation doit être plus avancé que pour la plupart des gens avec qui tu travailles.

Elena : Dis-moi ce qui a été confirmé par ton instructeur. Dans un langage simple, comment expliquerais-tu cela à quelqu'un qui n'a aucun bagage spirituel ?

Richard : J'ai dit à mon instructeur que lorsque je fermais les yeux, j'avais la sensation que mon corps et mon mental étaient faits de brume. J'expérimentais des vagues d'euphorie, suivies par une sensation de constriction, suivie par du soulagement, suivie par une discontinuité dans la conscience. La discontinuité était subtile : faute de meilleur mot, je dirai que je ressentais comme un « clignotement » subtil.

Depuis, le dharma a suivi sa trajectoire. J'ai eu plus de discontinuités plus franches, mais le changement permanent semble simplement plus d'espace entre les pensées. Souvent, le mental ressemble littéralement à une voiture tournant au ralenti, alors qu'avant il y avait toujours une vitesse engagée.

Elena : Il n'y a pas de « toi » pour prendre des décisions conscientes. Il y a cette impression simplement parce qu'est apparue la pensée qu'il y a un « toi », puis la pensée que tu allais prendre une décision, puis la pensée décrivant la décision.

Des impulsions corporelles. L'écriture survient. Pensée. Pensée. Pensée. Écriture en cours.

Où est « toi » ?

Les pensées existent. Le corps existe. Toi, non.

« Je ne sais pas d'où vient la décision. Je ne peux que conclure que j'ai du le décider. Il n'y a que maintenant que je doute de l'avoir décidé. »

Bien. Regarde plus avant et dis-m'en plus.

Pour ce qui concerne ta réalisation de « l'Entrée dans le Courant ». S'ils appellent cela entrée dans le courant, c'est bien, mais je dirais que l'entrée dans le courant c'est quand on voit au travers de l'illusion d'une vie qui se vit de façon personnelle ; on voit aussi l'unicité de la vie elle-même.

Cultiver ce sens du flux unique des choses, c'est ça que j'appellerais « entrée dans le flux ».

Tout ce qui précède cela, y compris les stades très avancés, se déroule dans le territoire du moi. J'ai vécu ce que tu décris il y a huit ou neuf ans. Exactement ce que tu as décrits : dissolution du corps/mental, bang. Quand j'en suis revenue, le moi s'est emparé de cette expérience et en a fait un « moi très profond ».

Je ne veux pas minimiser l'expérience. Elle a été pour de bon très transformatrice – elle a tellement clarifié le mental. Cela m'a pris huit ans après cette étape. Cela t'a pris beaucoup moins de temps.

Continue à regarder.

Considère ce qui suit :

Il pleut.

Y a-t-il quoi que ce soit qui pleuve la pluie ? Il pleut.

Tu pourrais bien sûr dire : les nuages. Mais qu'est-ce qui « nuage » les nuages ? Le ciel ? Qu'est-ce qui « ciel » le ciel ? La terre ? Qu'est-ce qui « terre » la terre ?

Qu'est-ce qui vit la vie ?

Y a-t-il quoi que ce soit qui vive la vie ?

Les mêmes schémas concernant la même chose : l'Existence existant.

Regarde plus profond.

Regarde maintenant.

Regarde autour de toi.

Dis-moi ce qui se passe dans ta tête maintenant.

Richard : Ok, ainsi le moi n'est qu'une pensée, j'accepte cela. Mais c'est une pensée qui est tenace. Je devine que ce n'est pas un problème tant qu'il est viscéralement clair que la pensée d'un moi n'est précisément que ça – une pensée, rien de plus.

J'ai commencé à réfléchir à la mort. J'avais envie de dire qu'une fois mort nous devenions un nom, mais cela n'est pas vrai car à la seconde où nous arrêtons de respirer nous commençons à nous désintégrer. Ainsi, oui, tout est processus, verbe. Ceci m'a conduit à des pensées sur la naissance ; dans la mesure où nous sommes un processus, savoir quand nous sommes nés n'est pas très clair. Mais je fais des digressions.

Le thème de la mort n'est cependant pas une coïncidence. Il y a des flashes, des moments où il y a cette étrange sensation que tout est hanté. C'est présent mais, d'une certaine façon, sans vie, comme une ville fantôme est physiquement réelle tout en étant un rappel sinistre de ce qu'était une autrefois une ville.

Elena : Oui. Il y a juste ici le mot « accepter » que je n'aime pas. Il ne s'agit pas ici d'accepter, comme si tu cochais la case adéquate. S'il te plaît, vraiment, n'accepte rien – regarde et vois par toi-même.

Donc, reconcentrons-nous. Quand tu conduis ou marches, etc, il n'y a pas de conducteur.

Tout comme il n'y a pas quelqu'un qui respire. La respiration survient, c'est tout.

Est-ce vrai ?

Richard : Oui, la conduite, la marche, la respiration : cela ne fait que survenir, et à la seconde où je les constate, le « je-moi » se prétend à leur origine. C'est un réflexe. C'est automatique. J'étais sur le point de dire que je ne pouvais pas y faire grand-chose, mais j'ai alors réalisé qu'il n'y a pas de « je » pour y faire quoi que ce soit.

Et concernant le fait d'être perdu dans les pensées ? J'allais dire : qui pense, qui est perdu ? Mais, de même, penser et « se perdre » ne font que survenir.

Je ne suis toutefois pas convaincu que simplement dire que les choses surviennent soit la même chose que dire qu'il n'y a pas de moi, parce que le sens du moi est plus un « ressenti » qu'une pensée. Le ressenti est là chaque fois que je note que les choses ne font que survenir.

Je précise un point pour être clair : je ne dis pas qu'il y a un moi ou qu'il n'y en a pas (car la pensée/sensation est clairement là), je dis simplement que ma constatation que les choses « simplement surviennent » est différente de ce que je veux dire par « il y a vision mais pas quelqu'un qui voit, il y a pensée mais pas quelqu'un qui pense ».

Elena : Ce dont tu parles est un état, un état d'unité, quel que soit le nom que tu lui donnes. Un état n'est pas permanent. Il peut survenir, mais il est impossible de le retenir.

Tu peux entretenir le flux, c'est vrai. Et il n'est possible de faire cela de manière soutenue qu'une fois que tu as vu au travers de cette illusion de la fragmentation du flux par le moi.

Cela donne une vision intime de la nature de l'être. Après que cet état soit parti, il y a deux possibilités (peut-être plus, mais pour la clarté de la démonstration j'en reste à deux) : la première, c'est que le moi revienne avec encore plus de force pour s'emparer de l'expérience et lui attribuer des

qualités supérieures de « spéciale » ou « spirituelle » ; la deuxième, c'est ce que nous sommes ici : tu as vu que, oui, il n'y a que vision, pensée, aucune entité « moi » dans tous ces mouvements de vie, simple illusion. Tu reviens et SAIS cela. Inutile de t'en souvenir en permanence. Réaliser l'illusion du moi est très simple – juste ça : réaliser que le moi est une illusion.

Rien ne va changer du jour au lendemain, MAIS en même temps toute la vie va dès lors jaillir de cette connaissance fondamentale de la vérité. Et cela va se déployer à partir de là, en parcourant chaque pouce du système corps/mental. Ceci est appelé l'entrée dans le flux. Le début de la fin.

Ecris-moi plus, simplement pour en parler, afin que je puisse voir où nous en sommes. Concentre-toi sur la vision, le regard sur ce qui est. Choisis quelque chose qui est en train de se passer dans ta vie, comme bouger et marcher, et écris tout ce qui te vient.

Richard : Voyant les gens marcher autour de moi, une pensée me vint : tout ces pauvres gars qui ne sont pas libres.

Elena : Oui, beaucoup de gens à aider autour de nous. Mais garde aussi à l'esprit : ce ne sont pas ces « moi » que nous devons aider – il n'y a pas de moi à aider. C'est simplement la vie, sous des formes et des processus différents. Tout ça ne sont que des mouvements de la conscience, et si une conscience s'éveille dans une incarnation, l'onde produite se répand et éveille d'autres êtres sans même qu'il soit nécessaire d'expliquer ou de guider.

Pour certains cela peut ressembler à un coup de massue sur la tête, alors même qu'ils ne demandaient rien.

Richard : Suis-je bête. Je ne suis pas libre.

Elena : Et tu ne le seras jamais, parce qu'il n'y a pas de « toi » à libérer. Mais la liberté peut arriver – juste voir cette vérité.

Richard : Toujours un sens aigu que les choses surviennent ; l'action de boire, couper les aliments etc., me rappelle constamment qu'il n'y a pas besoin d'un « moi ».

Elena : Bien. Et tu n'as pas besoin de te dire cela. Simplement, tu le sais ; s'en rappeler est inutile. Une fois vu, jamais perdu de vue. Cela peut ressembler à ce

qui se passe quand tu vas au cinéma : tu es pris par le film, mais tu réalises un moment après que tu es dans un cinéma et que le film est juste une illusion.

Mais imagine quelqu'un dont la vie se déroulerait dans un fauteuil de cinéma, à ne voir que des films. Il vivrait alors comme si c'était sa réalité et que tout ça était réel. Il est alors nécessaire de faire sortir cette personne dans la rue et lui montrer que ce qu'il regardait était une illusion. Une fois qu'il aura vu cela, ne serait-ce qu'une fois, même s'il retourne s'asseoir sur son siège, il saura. Il pourra oublier parfois, mais plus jamais il ne prendra un film pour la réalité.

Richard : Aujourd'hui a été une rude journée. Ce matin je (ou le processus corps/mental) suis passé au travers des étapes classiques de l'introspection. L'attention accrue, le « zèle » religieux, l'anxiété, la peur, la volonté que tout se termine, toutes ces étapes classiques de l'introspection.

Cette réalisation a été utile en ce qu'elle a pointé vers le fait que le Moi résistait/s'identifiait après que j'aie vu se dissoudre les expériences déplaisantes dans une sorte d'état équanime.

Elena : Rappelle-toi que tu fais face à un adversaire très rusé – le moi – qui peut te jouer toute sorte de tours. La main ne peut pas se saisir elle-même. Même chose ici. Ecris-moi. Ecris ce qui se passe, pas le jour suivant, avec toutes tes conclusions.

Mais écoute : si tu mesures ton degré de liberté au fait que le mental s'attache ou étiquette ou non les choses, tu es hors sujet.

Il ne s'agit pas de mettre fin à ces étiquettes – il s'agit de voir qu'elles ne sont pas collées à quoi que ce soit. Ce sont juste des étiquettes, flottantes, comme toute fiction, comme toute personnalité imaginaire, Harry Potter, Jane Eyre, Xena la Princesse Combattante. Que des étiquettes, ne se référant en fait à rien de réel.

Richard : Là, à l'instant, je ne peux localiser un moi, mais je ne ressens pas pour autant que la réalité ne fait que survenir. Il reste un sens de moi contrôlant les choses.

Elena : Regarde ce sens du moi. Qu'est-ce que c'est ? Morcelle-le en ses composantes.

Richard : Par exemple, j'ai traversé des étapes sombres dans l'introspection, je les ai reconnues et j'ai utilisé des techniques familières pour les dépasser.

Elena : Hmm. N'avons-nous pas parlé des modalités de ce travail au début ? Je pose une question. Tu vas regarder, puis tu reviens me donner la réponse la plus honnête. N'avons-nous pas parlé de cela ? Ai-je dit quoi que ce soit qui te pousse à retourner utiliser tes trucs/techniques familiers ?

Richard : Je n'ai pas l'impression qu'il s'agisse de ça. Il y a eu reconnaissance, investigation, détente, acceptation... mais je continue à prétendre que c'est un "moi/je" qui observe/initie/contrôle. Et en même temps, je doute qu'il y ait là un quelconque "moi/je".

Elena : Observe le doute. Le doute est une sensation qui survient, juste une sensation. Tu n'as pas besoin d'analyser pourquoi il est là. Laisse venir le doute au plus près ; il est là de toute façon. Et demande au doute ce qu'il veut te révéler ; qu'est-ce qu'il apporte comme information. Ensuite tu t'assoies tranquillement, tu te tais et tu écoutes.

Même chose avec la peur. Tu as utilisé une technique hier, peut-être une méditation ou quoi que ce soit : tu as cajolé la peur, et elle est partie.

La prochaine fois que tu as peur, si ça t'arrive, écris-moi. Tu dois fixer la peur droit dans les yeux. Pas d'autres techniques d'équanimité pour l'instant. Tu dois me le promettre. Tu pourras faire tout ce que tu veux plus tard, après. Pour le moment : une honnêteté nue ; l'écriture claire, précise, de tout ce qui monte.

Tu as tes idées à propos de la libération : cet abandon de l'identification.

Ce n'est PAS l'abandon de l'identification. C'est impossible, parce que c'est le mental qui pond ce concept, ce concept fait partie de sa structure. Il s'agit de voir que toute cette identification est fondamentalement une fiction, parce qu'il n'y a pas eu de toi, il n'y a pas de toi, et il n'y aura jamais de toi dans la vraie vie.

Tu dois laisser tomber cette attente, c'est une caricature. Laisse tomber maintenant. Laisse tomber. Sérieusement. Ecris-moi ce que tu sais à propos de la libération, avec une totale honnêteté, sans références à ce que tu as lu et entendu. Juste ce dont tu es certain.

Go.

Richard : Je n'ai rien à dire parce que mon mental s'éteint lorsque j'essaie d'exprimer ce que je sais, et pour moi c'est une transition dans la perception. J'en fais souvent l'expérience, cela ressemble à la transparence du Teflon. Rien ne s'y attache, comme si je ne pouvais y coller quoi que ce soit.

Quand je regarde les gens, c'est comme s'il n'y avait rien. Juste leurs corps, leurs formes. C'est libérateur, mais effrayant en même temps. J'ai un peu ressenti ça hier. Je me sentais littéralement nauséux, comme ce qu'on peut vivre sur un manège de montagnes russes.

A l'évidence, nausée et peur ne sont pas libération, ni même la qualité de l'expérience de transparence/Teflon, mais c'est de cet ordre ; pouvoir demeurer paisiblement et à jamais dans cette expérience est libération.

Je veux juste être sûr que l'on parle ici de la même chose : je n'ai pas pacifié la peur/anxiété, je reconnais que la peur/anxiété n'est pas moi et j'arrête d'y résister. Est-ce différent de la regarder dans les yeux ?

Elena : OK, bien, gardons cette idée pour le moment.

« Pouvoir demeurer paisiblement et à jamais dans cette expérience est libération ».

C'est ce qu'on appelle être mort.

Observe ce « réflexe habituel ». Regarde de plus près. Ce que c'est. C'est une pensée. Est-ce vrai ?

Richard : J'ai essayé et essayé, pour finalement réaliser que je cherchais quelque chose qui n'est pas là. J'ai alors demandé qu'est-ce qui était là, et ce que j'ai vu/senti c'étaient des sensations de paix.

Je me suis laissé un peu couler dans ça, et le contraste entre la tension et la lutte, et la paix que j'y ai trouvée était frappant. Puis, il y eut un appel téléphonique auquel j'ai dû répondre. Une heure plus tard, j'ai essayé de localiser le moi et ce n'était pas un réflexe, ou devrais-je dire une lutte.

Elena : Pas de contrôle, oui. Mais ce que tu fais, ce que tu fais..., fais attention à ne pas t'échapper vers ton territoire familial. Tu as construit cet épais moi

spirituel, un moi vraiment intelligent, profond, sage. J'attends de toi que tu diriges ton attention sur lui et que tu l' observes. Honnêtement. Maintenant, écris-moi ce qui apparaît dans ta tête sur ce thème.

Ecris et nous allons regarder tous ces doutes un par un.

Richard : Un de mes doutes est d'être d'accord avec le fait qu'il n'y a pas de « moi » parce qu'il est très difficile de le trouver. En écrivant ça, je réalise à quel point c'est stupide – la sensation « moi » est si réelle, il devrait être facile à localiser. Survient alors un autre doute : eh bien, tu ne peux pas le trouver parce que la chose qui cherche, c'est toi. Comment peux-tu te voir sans un miroir ? Je n'ai pas de réponse satisfaisante sur ce point, et toi ?

Elena : Arrête la lutte. Ce que tu cherches n'est pas là, tu as raison, sinon tu le trouverais très facilement. Est-ce que tu luttas pour trouver l'ordinateur qui est sous ta main, ou pour trouver une pensée ?

Tu ne luttas pas, parce que l'ordinateur, les mains, les pensées, tout ça existe. Ils sont une partie de la réalité. Le moi n'est pas une partie de la réalité. Le moi est une partie de la réalité au même titre que Batman est en ce moment dans ta chambre. Essaie de voir Batman. Peux-tu le voir ? Tu peux facilement avoir accès à la pensée Batman, oui – les pensées existent, un paquet de pensées – et disposer d'une image de Batman. Mais hormis cela ? Est-il réel ? Peux-tu lui envoyer un signal et l'appeler pour combattre le Joker ? Non. Illusion. Fiction.

Idem pour le moi. Au plus tu le cherches, au plus tu réalises la futilité de cette recherche. Tu ne peux pas voir quelque chose qui n'existe pas, tu as raison.

Donc, quand tu es dans le courant de la vie quotidienne et que tu as la sensation que le moi existe, qu'est-ce qui change ? Est-ce que le moi est miraculeusement devenu une réalité ? Non. Tu es simplement trop paresseux pour regarder de quoi il s'agit vraiment. Donc ne m'oblige pas à insister, OK ?

Tu as l'impression que tu es un moi assis ici. Regarde ce qui est là : sensations, pensée, ressenti, quoi que ce soit ; décompose le moi.

Fais-le. Regarde. Sérieusement, regarde. N'utilise même pas 5% de ta concentration pour analyser et comparer tout ça à ta connaissance dharmique

de la libération. Simplement, une foutue vision. C'est la seule chose que tu dois savoir. Comme si tu étais un gamin de six ans.

Tu n'as jamais entendu parler du fatras des signes classiques d'illumination, jamais entendu la signification de tous ces signes qui dispersent ta concentration. Laisse tomber. Laisse tomber. Laisse tomber.

Sinon, tu vas te mettre en méditation assise et chercher la sortie pendant des années. Laisse tomber toute cette « connaissance dharmique » inutile. Vraiment. Ce n'est qu'une grosse pancarte ridicule autour de ton cou, qui t'alourdit ; on dirait une bande dessinée.

100% de concentration pour REGARDER ce qui est vraiment là et ce qui n'y est pas. C'est ça.

Richard : Il y a une sensation de malaise, la sensation de devoir maintenir une illusion.

Elena : Une sensation de malaise – va dans cette direction. QUI RESSENT CETTE SENSATION ?

Richard : Cette sensation désagréable provient du doute. Je ne doute pas de mon expérience, mais je doute de la motivation de la rationalisation. Cela sert-il à cacher/éviter quelque chose ?

Elena : Pas suffisant. Approfondis. Regarde un peu plus. Regarde. Pas de « toi ». Non. Sérieusement. Pas de mysticisme. Rien de spécial. Juste pas de « toi ». Simple. Regarde.

Richard : Je vais le faire. Chaque fois que je m'attraperai à penser qu'il y a un moi, je regarderai.

Il y a des sensations.

Elena : Les sensations font partie de la réalité, oui. Qui les ressent ?

Richard : Il y a une sorte de sensation de lourdeur/solidité dans la région de la poitrine et du visage, une fraîcheur de la peau, une conscience du mouvement de l'abdomen.

Elena : Oui, tout cela fait partie de la réalité – corps, sensations, oui. Qui les ressent ?

Richard : Il y a des pensées auditives, ce qui implique qu'il y a un moi pour entendre, et des pensées visuelles, ce qui implique qu'il y a un moi pour voir.

Elena : Des pensées, la pensée, quel que soit le sujet de la pensée : les pensées sont des phénomènes impersonnels. Elles apparaissent puis disparaissent, des pensées « moi », des pensées autres. QUI LES RESSENT ?

Richard : Par exemple, je suis en train d'écrire cette phrase.

Elena : Non, tu n'es pas en train d'écrire une quelconque phrase. Il n'y a pas de « toi ». Il n'y a que le mental, et le corps et le mental et le cœur. Rien n'est le propriétaire de tout ça, il n'y a pas de toi propriétaire. Regarde.

Richard : Il y a l'hypothèse que je suis en train de dicter cette phrase à mes mains...,

Elena : Tu n'es pas en train de dicter. Et les mains sont là, ce sont des phénomènes corporels. Il n'y a pas de « toi ».

Richard : Ou je suis en train de lire les mots qui s'écrivent.

Elena : « Je » suis en train de lire ? Où est le « je » ? Ce n'est qu'une étiquette.

Richard : Quand j'augmente mon attention,...

Elena : Tu ne peux pas augmenter un peu, beaucoup ou énormément ton attention. Tu ne peux pas, simplement. Il n'y a pas de « tu ». L'attention est. Pas « tu ».

Richard : Je réalise qu'il y a une autre option :

Elena : TU NE PEUX PAS REALISER, IL N'Y A PAS DE TU. La réalisation est. C'est juste une pensée, une sensation.

Richard : L'écriture et la lecture surviennent simplement par elles-mêmes.

Elena : Oui, et cela se fait au travers du corps et du cerveau.

Richard : Et en effet je constate que mon écriture précède ma lecture.

Elena : Ecriture et lecture ne t'appartiennent pas. Tu ne les a pas achetées dans une boutique. Tu n'as pas gagné ta vie. Et elle ne « t »'a pas été donnée. C'est juste la vie, qui survient. Il n'y a pas de « toi ». Regarde, c'est juste un label imaginaire que nous attachons par habitude à toute expérience réelle.

Richard : Etre plus attentif, je note.

Elena : L'attention survient. Observe à nouveau ce que tu appelles « je » ici.

Richard : Ce mouvement de mes doigts.

Elena : Tes doigts ?

Richard : Par eux-mêmes, et tout survient avec précision et rapidité, ce qui me serait difficile d'imiter.

Elena : QUI imiterait ?

Richard : Si je bougeais consciemment chaque doigt et tapait chaque lettre.

Elena : IL N'Y A PAS DE TOI. Regarde, Richard, je suis sérieux. C'est simplement une plaisanterie, tu entends, juste une plaisanterie, ce «je », « moi ».

Richard : Là, présentement, il n'y a pas de sensations notables.

Elena : Sérieusement, tu es paresseux, faible – comme si tu t'en fichais. Tu sembles juste avoir envie de discuter sur des thèmes spirituels, parce que cela te satisfait.

Tu dois décider si tu vas essayer de faire ça, parce que pour le moment on a l'impression que cela ne t'intéresse pas et que tu n'es pas prêt à investiguer.

Donne-moi ton maximum maintenant. Le meilleur regard sur la réalité telle qu'elle est. C'est aussi simple que de regarder ta femme, ta petite amie, ou ta mère. C'est simple : tu regardes et tu vois que tout est la Vie se vivant elle-même. L'existence se vivant elle-même. Il n'y a pas de « toi » qui vit cette vie. « Toi » n'est qu'une étiquette.

Une étiquette, apposée comme une demande de propriété sur les expériences de la réalité. Rien de plus que ça : un indicateur, une étiquette - et ils ne pointent vers rien. Tu peux voir à travers ça à tout moment, et rien ne changera. Rien. La vie continuera à se vivre elle-même. Rien ne changera. Il y

aura juste la vision de la réalité telle qu'elle est. Tu resteras le même que maintenant – avec le bon, le mauvais, et tout le reste.

C'est simplement que ce n'est pas personnel ; il n'y a pas de personne, AUCUNE. Il y a la vie s'exprimant sous toutes ses formes. Nous utilisons cet étiquetage depuis notre plus jeune âge, et c'est tellement prégnant qu'on a l'impression qu'on va disparaître si ça tombe. Rien ne va disparaître. Si tu laisses tomber la notion que Batman existe, qu'est-ce qui disparaît ? Quoi ? Rien. Parce que cela n'a jamais existé. Même chose ici. Regarde.

Laisse tomber toutes tes idées sur ce qu'est la libération. Lis et RESENS ce que je t'ai donné au travers des derniers e-mails.

Regarde bien et écris-moi demain. Bonne nuit.

Richard : Les pensées « je » sont impersonnelles, HA ! La porte a été vue, la réalité est sans friction, pas besoin de faire avancer les choses, tout est en place, il n'y a pas de doutes !

Elena : Dis-m'en plus. Tu crois que je vais être convaincue par trois lignes d'exclamations ?

Richard : Le mental est vide, comme un chevreuil dans les phares, comme si ça disait « pourquoi tu me demandes si quelque chose qui n'est pas là est là ? »

L'excitation et le frisson ont disparu, mais l'identification au moi n'est plus là. Bon, c'est peut être un peu violent, mais il y a la perception claire que quoi qu'il y ait, ce n'est pas le moi, c'est quelque chose d'autre. Ce n'est pas toujours vu clairement comme une pensée ou une sensation, mais quoi qui ait été vu, il est clair pour l'esprit que ce n'était pas le moi.

Egalement, il y a la pleine perception de l'émergence des sensations/pensées du « moi », une forme de vigilance. Il me vient à l'esprit que les tibétains disent que cette perception, c'est comme les grands-parents qui surveillent un enfant.

Elena : Tu peux voir que le moi n'est pas là. Et, effectivement, ne l'a jamais été. L'état va disparaître.

MAIS

La vie va, et comme la vie a TOUJOURS fonctionné sans « moi », rien ne changera essentiellement. Il n'y a rien à changer, correct ?

Vérifie si tu crois toujours qu'il y a un « toi » qui vit ta vie.

Qu'est-ce que tu dis ?

Richard : La vie va. Personne ne la vit, mais oh combien c'est facile à oublier. Lorsque tu es en dehors du cinéma, c'est aussi simple que possible, mais c'est alors qu'un écran transparent vient recouvrir la réalité, et le film recommence. Le public se souvient qu'il n'y a pas de moi mais se fait happer par le film. Une voix dans le fond clame « ceci n'est pas réel », et le public acquiesce. « Evidemment non : nous sommes en dehors du cinéma. Continuons notre vie et aidons les autres à sortir du cinéma ! ».

Donc, pour répondre à ta question, non. Personne ne vit ma vie. Mais savoir/croire cela n'est pas suffisant, car sinon l'expérience devient comme le souvenir d'un rêve et cesse d'être réelle.

Elena : Tu as regardé et vu qu'il n'y a pas de « toi » vivant la vie ; la vie est, c'est tout. Tu as vu qu'il n'y a pas de moi. Si c'est vraiment le cas, alors tu as vu que le moi n'a jamais été là, jamais.

Donc, si le moi n'a jamais été à la première place, qu'arrive-t-il à la vie désormais ? Si la vie a toujours été sans un moi, alors il n'y aura pas une quelconque différence. Essentiellement, rien ne change. Tous les conditionnements sont encore en place, les croyances, les limitations.

Tu vois ça ?

L'expérience est réelle. Ne jamais être est réel. Tu n'es pas.

Est-ce vrai ? Si cela ne l'est pas, regardons ce qui est, sur la base de ta vision.

Richard : Cela fait quelques jours maintenant, et l'expérience s'enracine. Il est clair, d'une manière très directe et viscérale, que la totalité de l'expérience de vivre est impersonnelle, l'a toujours été, et le sera toujours.

Comme déjà mentionné, les conditionnements et limitations sont toujours là, mais le réflexe d'identification n'est plus là. Il y a un sens de tranquille détachement, laissant les choses être ce qu'elles sont, sans nécessité de les

freiner ou de les accélérer. La réalité est bien plus vivante et brillante, et un sentiment d'aisance et de contentement émerge.

L'expérience est réelle, « moi » et « je » ne sont que des étiquettes appliquées à un amalgame de pensées et de sensations qui sont toujours en mouvement. Le rêve auquel je faisais référence est ce que « je » pense que tu appellerais un état ; dans cet état, il est tellement évident qu'il n'y a pas de moi ; hors de cet état, il y a connaissance de cet état, mais ce n'est pas immédiat et direct. La même réalité, mais différentes perceptions.

Ceci dit, je ne sais pas trop si tu dis qu'il n'y a qu'une seule façon de voir la réalité, et si tu parles à partir d'une position de perception directe ou d'une position de connaissance. De même, il n'est pas clair pour « moi » de me situer sur ce continuum qui mène au « accompli » selon tes standards.

« Je » me sens comme si la partie « connaissance » tombait, et peut-être cela ne traduit-il que le fait de laisser les choses s'approfondir afin que « l'état » devienne encore plus présent dans la vie quotidienne.

Elena : Ah. Bien. Tu m'avais fait prendre le bâton du zen pour te frapper. Bon. Super. Epatant.

Tu as raison, cela va se déployer. C'est subtil. Quand tu enlèves les racines, toute la structure commence à se dissoudre. Chez certains, cette dissolution est subtile, chez certains cela ressemble à de la démolition. Tu as juste à t'en aller vivre ta vie, et goûter cette ouverture.

Restons en contact, Ok ? Ecris quand tu veux.

Emotions et autres vont s'exprimer. Regarde simplement au travers elles et vois qui tu es vraiment. Tu vas les voir perdre de leur poids et de leur épaisseur.

Tout ce que tu as envie de faire, fais-le. Tu vas désormais le faire à partir de l'inspiration de la vie qui va, et non à partir du moi cherchant à se perfectionner lui-même. Tu sais, la libération c'est couper du bois, chercher de l'eau. Ce n'est pas du merveilleux.

Richard : Elena, beaucoup de remerciements pour tes efforts et ta patience. Cela a été la plus profonde ouverture depuis que j'ai débuté ma pratique spirituelle. Je suis d'accord avec toi que c'est cette définition de l'Entrée dans le

Courant qui devrait faire foi. Sans voir clairement le non-moi, on peut faire des progrès, peut-être même des progrès importants, mais le « moi » va continuer à rendre les choses confuses et polluer tout ce qui est vu ou accompli.

MATT

Matt m'a trouvée par le biais de mon blog. J'ai vraiment aimé l'échange avec Matt. Ce fut très direct et clair. La vision est survenue lorsque je lui ai demandé de manière frontale ce que cela faisait d'être libéré. Cela fut suffisant pour dissoudre les frontières mentales entre libéré et non-libéré. Ce fut beau de le voir passer au travers de l'illusion. Et je suis ravie de partager cette conversation avec vous. –I. C.

Matt : Hello, Ilona,

J'ai trouvé ton blog au travers d'une discussion sur Facebook. Es-tu encore disponible pour des dialogues ? Je suis allé sur ta page « Commencez là » et j'y ai écrit : « il n'y a pas de moi du tout en réalité ». Voici le détail :

° J'ai ressenti de la paix, et en même temps une excitation. La vision était claire, continuellement vivante et non interrompue par les apparences. Soupier de soulagement.

° Et, creusant plus profond, j'ai écrit : « en réalité, n'existent même pas ce moi soulagé, ni le percipient paisible ou vivant » « PAS DE PERCIPIENT ».

° Légère frustration, parce que cela « n'a pas de sens ».

° Qu'est-ce que cette frustration protège ? S'il n'y a pas de moi, il n'y a pas de percipient et rien à protéger.

° Arrive ce doute : « je peux être illuminé et voir à travers le moi séparé ». Rire : cela n'a pas de sens non plus.

° Qu'est-ce que le doute protège ? La sensation que je pourrais perdre le moi et me retrouver sans contrôle ?

° Ce doute et cette peur font partie de la croyance en un « moi ». QUI a cette croyance en un « moi » ? Est-ce qu'une feuille ou une vague ont une croyance en un « moi » ?

° Une feuille ou une vague n'ont pas de croyance, simple apparition et disparition d'apparences au sein d'une continuité vivante.

Voilà où j'en suis arrivé.

Merci mille fois,

Matt.

Ilona : Merci de m'avoir écrit. Je vais t'aider à finaliser grâce à tout ce que j'ai reçu.

Oui, ton doute est centré sur le fait que « je » ne peux pas obtenir l'illumination. Mais aucun « je » n'est nécessaire pour que quoi que ce soit survienne. Sur le fond, c'est l'essentiel. Les choses surviennent, il n'y a aucun moi les faisant survenir, ou les contrôlant, ou les expérimentant.

Ok. Imagine que tu es en train de tenir une cuillère. Juste imaginer : quelle est son poids ? De quoi est-elle faite ? D'où provient-elle ? Fait-elle partie d'un ensemble ? Prends le temps de faire cela. Vraiment – je ne blague pas. Collecte autant de données que tu le peux.

Ensuite, ouvre les yeux et regarde. Il n'y a pas de cuillère.

C'est exactement la même chose avec le moi. Il n'y a pas de moi. Ce que tu as à faire, c'est regarder : peut-il être trouvé dans la vraie vie ? Non, il n'est qu'imaginé. Tu dois sabrer dans cette illusion jusqu'à ce que tu la voies clairement.

Nous avons besoin d'observer la pensée. Donc, commençons par là : peux-tu contrôler les pensées ? Peux-tu les arrêter à mi-chemin ? Peux-tu savoir quelle sera la prochaine pensée ? D'où viennent-elles ? Comment la pensée fonctionne-t-elle ?

Ecris-moi simplement tout ce que tu ressens comme vrai. Voyons voir ce que tu as en magasin.

Matt : «Ce que tu as à faire, c'est regarder : peut-il être trouvé dans la vraie vie ? Non, il n'est qu'imaginé. »

Oui, ces sensations et pensées qui apparaissent ne PEUVENT PAS être la preuve d'un moi séparé ! C'est comme la cuillère. Des sensations et des qualités vivantes lorsque je l'imaginais, mais quand j'ai regardé : rien. Même chose avec Matt. Merci pour ta métaphore de la cuillère. Brillant.

« Mais tu as cru pendant toute ta vie qu'il existait une entité séparée, c'est pourquoi ce n'est pas aussi facile à réaliser que l'inexistence de la cuillère ».

Vrai. Mais est-il possible qu'une demi-seconde de vision puisse réellement déraciner une fausse croyance entretenue pendant une vie entière ? Je ne sais pas s'il y a eu une vraie transition.

Au fait, j'ai la volonté de répéter encore et encore le « regarder » et de m'y essayer au maximum. Je ne sais pas ce qu'est ta perspective concernant le « sans effort ». Certains disent que s'impliquer fortement « ré-implique l'ego ». Je parierais que cela ne te préoccupe pas dans la mesure où tu dirais qu'il n'y a pas d'ego à ré-impliquer.

« Nous avons besoin d'observer la pensée. Donc, commençons par là : peux-tu contrôler les pensées ? ». Non, même la croyance que je pourrais contrôler les pensées est une pensée, et je n'ai aucune idée sur la façon dont cette pensée est arrivée là.

« Peux-tu les arrêter à mi-chemin ? »

Impossible. De toute façon, les pensées ne semblent avoir aucune durée.

« Peux-tu savoir quelle sera la prochaine pensée ? »

Impossible. Quelle hypothèse arrogante ce serait de ma part d'imaginer contrôler une quelconque expérience à venir !

« D'où viennent-elles ? »

De nulle part. Peut-être, à l'origine, d'une réaction chimique naturelle, mais ceci est aussi une pensée et je ne lui vois aucune source concrète.

« Comment la pensée fonctionne-t-elle ? »

Le processus de la pensée semble être un fonctionnement neurologique complexe mais inhabité, comme la danse des abeilles. La pensée « je » se proclame propriétaire, comme si une pensée pouvait penser les pensées. Amère et douloureuse illusion ! (quelques larmes). Ecœurant. Merci à toi.

Ilona : Tu t'en sors très bien.

Oui, tes réponses concernant les pensées sont bien ciblées. Maintenant, nous devons nous intéresser au contenu de la pensée, et au processus d'étiquetage lui-même.

Ferme les yeux et prends note de ce qui se passe. Peux-tu identifier le sentiment d'être, d'exister, le « suis » qui est toujours là, inchangé ? Reste avec ça un petit moment. Remarque comme la respiration survient, remarque le son de la respiration à chaque cycle inspiration/expiration. Remarque comme le mental étiquette tout ce qui est expérimenté :

La respiration se fait, et le mental l'étiquette, « je respire ». L'écoute a lieu, et le mental dit « j'écoute ». La sensation apparaît, « je ressens... ». L'observation se fait et l'apposition du sceau survient : « j'observe... ».

Maintenant, vérifie s'il existe quelqu'un de réel qui respire, écoute, ressent, observe.

Joue avec ça un moment et vois ce que tu trouves. Note que « je » est juste un mot, un label qui vient avant les autres mots ou les autres noms. « Je » est simplement un élément de langage.

Ouvre ensuite les yeux et regarde autour de toi. Regarde les objets dans la pièce : le mot « table » désigne une table réelle. Le mot « écran » désigne un écran réel. Le mot « corps » désigne un corps réel. Le mot « main » désigne une main réelle.

Maintenant regarde s'il existe un « moi » réel dans la vraie vie. Peux-tu en trouver un ? Vers quoi le mot « moi » pointe-t-il ? S'il-te-plaît, écris-moi quand tu es prêt.

Matt : « La respiration se fait, et le mental l'étiquette, « je respire ». L'écoute a lieu, et le mental dit « j'écoute ». La sensation apparaît, « je ressens... »»

Oui, ce ne sont que des étiquettes ! Sans étiquettes, tout ça est simplement amorphe, un nuage non descriptible de sensations (au mieux...). Et l'étiquetage est intimement connecté à ce sceau du « je », comme si ce « je » était ce qui voit et inspecte ces sensations et autres fonctions. Et cette pensée « je » semble souvent associée elle-même aux sensations des globes oculaires. « Où suis-je ? Derrière les yeux ».

Mais les yeux et l'espace derrière eux ne sont qu'une sensation + hypothèse, et, sans dénomination, ils ne relèvent que d'une masse non descriptible de sensations réellement difficile à localiser, à préciser ou à décrire de quelque façon que ce soit.

Je ne peux rien trouver de certain là-dedans ; tout est en mouvement, sombre, flou, pêle-mêle. Lorsque je cherche quelqu'un qui respire, écoute et ressent, une image ou un ressenti semble être générés par ces « yeux fermés ». Je ne peux pas être une image ou un ressenti.

Quand je cherche l'observateur de cette image étiquetée « yeux fermés », le « je » glisse vers une autre sorte de sensation, d'attitude ou de schéma énergétique qui me rappelle un peu mon père : une autre image psychophysologique.

Puis il semble que tout cela apparaît sur un écran aérien, ouvert, non directement visible. Attention ouverte, vivante. Ne suis-je pas cette attention ? Ce n'est pas quelque chose de séparé ; c'est un avec tout ce qui apparaît.

Il n'y a pas de « je » séparé qui puisse être trouvé – que des sensations apparaissant dans un rien non-séparé et ouvert. Même invisible, ce rien est vivant, dynamique, clair. Donc, finalement, non : je ne peux pas trouver une entité qui respire, écoute, ressent.

« Je » est simplement un mot/idée/expérience semblant caché derrière tous les mots, idées et expériences. C'est une convention de langage en laquelle on croit, tout comme la cuillère imaginaire. Le mot « cuillère » n'est pas la cuillère. Le mot « je » n'est pas un moi séparé.

« L'observation se fait et l'apposition du sceau survient : « j'observe... » » Oui, il y a à nouveau ce sens de propriété/pouvoir/identité, réclamant sa propre existence séparée.

« Ouvre ensuite les yeux et regarde autour de toi. Regarde les objets dans la pièce : le mot « table » désigne une table réelle. Le mot « écran » désigne un écran réel. Le mot « corps » désigne un corps réel. Le mot « main » désigne une main réelle. Maintenant regarde s'il existe un « moi » réel dans la vraie vie. Peux-tu en trouver un ? Vers quoi le mot « moi » pointe-t-il ? ».

A coup sûr, il ne pointe pas vers quoi que ce soit que je puisse trouver. C'est une fausse croyance, une foi aveugle, un curieux « culte religieux » de la souffrance. Le mot « moi » pointe vers le mot « moi », voilà tout.

Ilona : Impressionnant, Matt. Donc, y a-t-il un quelconque moi séparé ? Y en a-t-il jamais eu un ?

Matt : Non, c'est une impossibilité logique. C'est une conviction intellectuelle appliquée au cloaque de la léthargie et de l'ignorance. Mais j'ai encore besoin d'aide !

Ilona : Haha, OK, pas de problème, en avant pour voir ! Il n'y a pas de moi du tout dans la vraie vie. Quels ressentis intimes viennent à la surface ?

° Y a-t-il quoi que ce soit là qui cherche à te protéger ? Et si oui, quoi ? Qu'y a-t-il derrière les sensations ?

° Regarde la vérité, accepte que ce soit la vérité et laisse la vérité se révéler elle-même.

° Y a-t-il un « moi » pour voir ça ?

Matt : « Il n'y a pas de moi du tout dans la vraie vie. Quels ressentis intimes viennent à la surface ? »

Un petit peu de tristesse : toute l'énergie qui était investie dans la construction du « moi », qui le contrôlait, qui le faisait se maintenir debout – tout ça était une perte de temps.

Ilona : Oui, c'est triste. Juste laisser cela être ok.

Matt : Merci MILLE fois pour avoir dit ça. C'EST vraiment ok que les pensées ou les énergies appelées « tristesse » coulent à travers l'espace libre de l'attention.

Ilona : Oui, tout s'est fait de manière automatique, tout comme en ce moment. Il n'y a pas de choix, pas de libre arbitre, tout est la vie ; c'est un courant continu, peu importe l'impression que ça donne d'un point de vue limité.

Matt : OUI, tout est un flux continu, y compris les pensées et l'étiquetage à partir d'un « point de vue limité ».

« Y a-t-il quoi que ce soit là qui cherche à te protéger ? Et si oui, quoi ? »

Ces sensations cherchent à protéger le côté « spécial », l'arrogance, la légitimité.

Ilona : Regarde maintenant : qu'est-ce qu'il y a derrière le « spécial » ?

Matt : La peur de ne pas être spécial, de ne pas être « quelque chose », en fait la peur de la mort.

Ilona : Oui, ce qui n'existe pas ne peut pas mourir. N'est-ce pas délirant, cette constante peur de la mort alors qu'il n'y a rien qui meure ?

Matt : C'est littéralement délirant ; une psychose paranoïde.

Ilona : Je répète : qu'est-ce qu'il y a derrière l'arrogance, derrière le besoin de légitimité ? Y a-t-il quoi que ce soit d'autre que des pensées ? Et si oui, qu'y a-t-il derrière les pensées ?

Matt : Oui, tout ce qui est cité là n'est qu'un paquet de pensées et rien d'autre ! Des pensées à propos de pensées, n'indiquant rien d'autre que des pensées. Bizarrement, il semble y avoir une force empêchant ce bonheur d'être complètement vivant, bien, illuminé.

Ilona : Ce ne sont que des croyances programmées, conditionnées et contradictoires ; de l'encombrement dans le système qui l'empêche de fonctionner harmonieusement. J'appelle ça le « jeVirus ». Juste un paquet de données dans le système qui doivent être enlevées pour qu'il puisse fonctionner librement. Qu'y a-t-il derrière ça ?

Matt : jeVirus, oui ! Et la vision va le « supprimer ». Derrière toutes ces données (et d'autres, susceptibles d'apparaître), il y a l'interprétation ou le « point de vue » d'un moi séparé. Un point de vue c'est quelque chose d'inconsistant, d'ancillaire ; il n'a pas de poids face à l'attention, au vivant, à l'étreté. Les points de vue ne sont pas un problème.

Ilona : C'est un problème lorsque le point de vue est pris pour la réalité. Tant que tu sais que le point de vue n'est qu'une histoire, il n'a pas de pouvoir. Il se dissout.

Ecris également ton attente dans tout ça. Parfois, une croyance subtile peut interférer. Débarrasse-toi de tout en écrivant.

Matt : J'attends de la « vision » qu'elle me permette de voir clairement, avec certitude et en permanence, qu'il n'y a pas de moi-je substantiel et séparé. Ensuite, j'espère être pour toujours heureux, humble, généreux et aimant (et spirituellement abouti, et spécial !) : tout cela se rattache à la croyance en un « moi » individuel, et en la croyance en « l'illumination du moi ».

Je n'ai rien trouvé à ce jour qui existe et qui soit susceptible d'être illuminé. Je n'ai rien pour étayer la croyance qu'il y a une « personne » réelle ici. Aucune preuve, de quelque sorte que ce soit. Juste une histoire ancienne. Oui, l'histoire n'a aucun pouvoir si aucune croyance ne la nourrit.

Ilona : Bien, regarde la vérité, accepte-la comme vérité et laisse la vérité se révéler par elle-même. C'est une aide réelle, à ce stade, de sortir dans la nature et d'observer la totalité. Passe simplement un peu de temps dans un parc.

La nature peut être trouvée partout. Tu n'es pas en dehors de la nature. Continue à regarder et note simplement l'évidence.

Matt : Merci. J'ai pu m'exercer à une vision prolongée et pénétrante pendant que je me promenais dans la ville.

« Regarde la vérité, accepte-la comme vérité et laisse la vérité se révéler par elle-même. »

La vérité est que j'ai regardé et que je n'ai pas réussi à localiser un « moi » séparé. Lorsqu'il semble y avoir un « moi », il est clair que ce n'est pas un « moi » mais une simple histoire faite de sensation et de pensée. Ilona, quand est-ce que je vais être satisfait et que j'arrêterai de chercher à localiser cette entité inexistante ?

Ilona : Y a-t-il un « toi » pour la voir ?

Matt : Il n'y a pas de « moi » essayant de localiser une entité inexistante ! Il n'y a pas de « moi » cherchant un « moi ». Il n'y a pas de « moi » tapant ce message. Il n'y a pas de « moi » qui croit en ces histoires vides.

Beaucoup de gratitude.

Ilona : Impressionnant, Matt. Je vois que tu y es presque, restent quelques pas.

Matt : Oui, mettons un terme au conte de fée !

Ilona : Après avoir vu au travers de l'illusion, la vie ne change pas, elle est la même que ce qu'elle a toujours été, « coupe du bois, cherche de l'eau... ». Ce qui change c'est le ressenti intime. Il y a liberté au sein de chaque expérience. Liberté de ressentir, d'exprimer, de vivre, de savourer. La liberté d'être en colère sans être dévorée par elle.

Le « happy end », c'est la fin des jugements en boucles auto-entretenues.

...Donc, n'attends pas que la vie se transforme soudainement. Cela se fera avec le temps. Avec chaque croyance qui tombe, il y aura de plus en plus de paix dans la tête. Je le redis, être « spécial » c'est caractéristique d'un être humain infecté par le jeVirus. Une fois supprimé le virus, disparaît aussi la notion d'être spécial. Alors s'installe l'être humain simple et ordinaire. Ainsi que la paix présente au sein de toute chose.

Matt : Magnifique.

Ilona : Je vois que c'est presque là, juste quelques pas pour finir. Pose-toi un peu, traverse simplement ta journée en remarquant l'évidence, et réponds aux quelques questions suivantes. Premièrement :

Y a-t-il un moi réel sous quelle que forme que ce soit ? Y en a-t-il jamais eu un ?

Matt : « Moi » est juste une appellation, une habitude de pensée. Bien que cette habitude soit solide, cette pensée n'a aucune forme que je puisse localiser ou investir. La pensée n'a ni forme ni contour réels. Il n'y a pas de moi séparé qui ait une forme ou un contour quelconque dans la réalité. Il n'y a personne qui ait cette habitude de pensée. Pensées sans penseur. Sensations sans personne qui ressentent.

Ilona : Explique en détail comment le moi fonctionne et ce qu'il est.

Matt : Le « moi » ne « fonctionne » pas, il semble uniquement exister et fonctionner. Le moi est vide du moi. Le fonctionnement d'une entité non-existante est non-existant, vide. Les pensées de séparation n'ont pas de durée ou d'existence réelle par elles-mêmes. La pensée est vide de soi.

Seule l'Existence existe à travers les pensées et les sensations apparentes qui semblent faire état d'une séparation. Ces pensées et sensations semblent apparaître et disparaître simultanément, révélant uniquement l'Espace-Libre de l'Existence-Attentive.

La pensée ou la sensation qui dit « moi » n'est même pas une pensée ou une sensation ; ce n'est rien d'autre que l'Espace-Libre de l'Existence-Attentive Lui-même.

Ilona : Comment se sent-on une fois libéré ?

Matt : Exactement le même que jusque-là, seulement plus de douceur car il n'y a pas d'anxiété autour de ces sensations. Il n'y a pas de tension concernant le « se libérer ». Il n'y a pas de désir d'un état différent.

Ilona : Oh, oui ! Je vois que tu as passé le cap !

Matt : De sérieux doutes et réserves surgissent, mais ils sont tout aussi vides, sans substances ni pouvoir.

Ilona : Ils vont continuer à se manifester pendant un moment. Ce n'est pas la fin de la pensée ou du doute. C'est l'aube de la vérité, et comme tu restes avec elle, ils vont s'affaiblir. Tu sais ça, donc contente-toi de regarder au-delà de toute ces manifestations.

Matt : Merci, tu es si gentille.

Ilona : Mon doux ami ! Je suis si contente pour toi. Bienvenue dans une vie libre ! Dis-moi, qu'est-ce qui t'a fait réaliser ? Quelque chose de particulier ?

Matt : Rien de particulier ! Rien ne s'est réellement produit, et tout est exactement comme avant : je suis toujours grincheux, paresseux, etc. – c'est juste que tout ceci est clairement hors sujet. Peut-être est-ce lorsque tu m'as demandé « Comment se sent-on une fois libéré ? » Cette question n'était pas dirigée vers le mental, et j'ai doucement réalisé qu'il n'y avait aucune frontière entre « libéré » et « pas encore libéré ».

Le mental est toujours à la recherche de frontières fictives ; il attend des expériences spéciales ou de l'extase. Mais même cette bête tendance est ok. Tout est équivalent, et tout est ok.

Ilona : Parfait ! Matt, merci beaucoup d'avoir regardé. C'est un réel plaisir de te rencontrer.

Matt : Tu es un plaisir, et un miracle – donnant ton temps à des gens inconnus, ne réclamant aucun paiement ni quoi que ce soit pour toi. Demandant juste aux gens de regarder par eux-mêmes. Bénie sois-tu !

Ilona : Merci. Grand sourire par ici. Au fait, peux-tu développer un peu le mot « douceur » ? As-tu remarqué une quelconque différence dans la vie quotidienne ? Peux-tu en parler un peu, si tu veux bien ?

Matt : « Douceur » : c'est intensément ressenti lorsque je suis en train d'écrire, concentré sur ce ressenti. C'est comme « être à la maison », avec tout exactement à sa place. C'est un miracle de douceur que tout puisse apparaître ainsi alors même que non substantiel.

Le « ressenti » de douceur semble aller et venir. Mais la douceur n'est pas simplement un ressenti – c'est plus profond que ça. Nous sommes tous déjà à la maison, libérés, même au cœur de notre souffrance. C'est une douceur paradoxale, ou peut-être une douceur-amère.

Ilona : Une telle satisfaction...

Matt : Une telle satisfaction pour la douceur incarnée par celle qu'on appelle « Ilona », et pour sa communication libre du moi.

Amour, pour toujours.

Ilona : Amour, pour toujours.

BRIAN

Brian était un chercheur sur la voie de la non-dualité qui se débattait dans ses émotions. Nous avons utilisé la bonne vieille « métaphore du Père Noël » - elle est super-, et il a rapidement vu au travers de l'illusion du « moi ». La gratitude est une des caractéristiques du « passage de la porte » ; il l'a exprimée envers une enseignante de sa jeunesse dont il s'est soudainement rappelé d'une manière très vivante. – E. N.

Brian : Hello, Elena, j'espère que ce mail te trouve en bonne forme.

Une amie à moi m'a parlé de ton blog à la suite d'un échange avec toi.

Pourrais-tu m'aider, s'il-te-plaît, à mettre fin à cette lutte avec je/ego/moi. Je tiens le bon bout... intellectuellement et j'ai des périodes de tranquillité/compréhension/paix, mais... MAIS l'ensemble rebascule dans la programmation, la douleur et tout ça... Je suis tellement frustré et... eh bien... tu sais comment l'histoire se déroule.

Elena : Hello, Brian. Merci d'arriver ici.

Qu'est-ce que « je » pour toi ?

Brian : Je ne sais pas trop.

Si j'en crois la lecture des textes sur la non-dualité (Gita, Krishnamurti, Nisargadatta, Maharshi, etc...), le « je » n'existe pas. C'est une construction élaborée sur des expériences qui sont prises pour la réalité, et sorti de ça... poof ! le je émerge avec ses goûts et ses dégoûts, ses préférences et ses préoccupations. Je comprends ça sur un plan intellectuel... mais...

Mais pour moi, le « je » a le goût de la blessure des critiques parentales, de l'insécurité du non-emploi/de l'entretien pour un job, et de la colère/frustration/confusion lorsque tes enfants n'excellent pas en sport. Le « je » est d'autant plus en colère qu'il y a en outre des pensées d'envie et de rancune.

« Je » est ressenti comme indigne. « Je » critique et juge. « Je » ne sais pas quoi faire et « je » tourne en rond.

« Je » est capable de se perpétuer à l'infini..., et il le fait.

Après avoir répondu à ton mail, je suis allé sur ton blog et j'y ai lu ta dernière contribution. Ici, aux USA, dans les années 90, on trouvait couramment en vente dans les magasins ces images « cachées ». Quand tu les regardais, tu ne voyais rien, mais si tu regardais pile comme il faut... une image apparaissait. J'avais scruté et scruté pendant qu'autour de moi les autres faisaient comme moi, et soudain ils s'exclamaient « oh, je vois... super cool ! », et moi : « quoi, quoi, je ne vois rien », et je pensais que c'était une blague. Et puis un jour, j'en ai vu une mais ensuite elle m'a échappé et je ne l'ai pas revue. Voilà à quoi ressemble parfois toute cette question de la recherche/découverte.

Elena : Si tu veux voir, tu arrêtes de lire et tu regardes.

Souffrance ? Qu'est-ce que c'est ? Une émotion. L'émotion est une vague dans la conscience. « Toi » - un label apposé APRES l'expérience. Regarde.

Choisis cette émotion et va au-delà. Qu'est-ce qu'il y a là ?

Brian : Oui, j'ai laissé tomber les livres.

Tu dis que la souffrance est une émotion et que les émotions sont simplement des vagues dans la conscience. En outre, j'étiquette ces émotions (ces vagues) APRES l'expérience factuelle.

Tu me demandes de voir ce qu'il y a derrière l'émotion.

Je réfléchis... réfléchis...qu'est-ce qu'il y a là derrière l'émotion ? Il n'y a rien que je puisse voir derrière, à côté, en-dessous ou au-dessus de l'émotion ; l'émotion est simplement là et je la ressens.

Plus de réflexion... plus de question sur ce qu'il y a derrière.

Je pense que je pourrais répondre comme... je suis derrière l'émotion, mais je n'en suis pas franchement sûr. Je me ressens à nouveau en circuit fermé parce que maintenant je veux demander qui je suis et je n'en sais rien !

Ou..., derrière l'émotion il y a la peur. Ou n'est-ce qu'une autre émotion ?

Ok, j'envoie déjà tout ça mais je vais continuer à y réfléchir parce que je ne pense pas que les réponses que j'ai données sont celles que tu attendais.

Elena : Peur ? Regarde derrière la peur. Incline-toi devant cette fascinante création de la conscience – la peur. Invite la peur au plus près et jette un œil derrière elle.

Brian : Je ne trouve rien derrière la peur. C'est un espace vide. Je peux voir des choses que je crée à la surface de la peur, un paquet de trucs. Mais la peur en tant que telle semble juste être là, ou bien elle semble aller et venir.

J'ajoute qu'elle paraît bien moins personnelle en ce moment. Je remarque qu'elle n'est pas personnelle du tout, à moins que je veuille l'orienter dans ce sens.

Voici ce qui me vient lorsque je regarde derrière la peur.

Elena : Bingo. Maintenant vois que tous les phénomènes sont impersonnels. Nous sommes simplement conditionnés depuis notre première enfance à assigner le « moi » à tout ce qui survient – ressentis, pensées, corps, etc.

Il n'y a pas de « je » en réalité. « Je » n'est qu'une étiquette. Regarde.

Brian : J'ai regardé et tout ce qui a été vu a été un grand et gros « je ». « Je » ici, « je » là, « je » partout apparemment.

Ce matin, pendant ma méditation assise, je regardais à nouveau et les mots suivants sont venus à mon esprit : « regarde derrière le « je » ».

Je te raconte ce qui m'est venu à cette occasion, ou ce que j'ai vu dans mon mental lorsque j'ai regardé derrière le « je ».

Je me tenais debout là. Derrière le je il y avait un couloir d'un gris très sombre, sans portes, et après le couloir il y avait un espace vide, ou plutôt comme l'image d'un espace extérieur.

Plus concrètement, les « choses » semblent moins personnelles ces derniers jours. Ma fille m'a balancé une bonne grosse insulte l'autre fois, une de ces insultes qui, habituellement, m'aurait particulièrement excité, et là, pour Dieu sait quelle raison, eh bien cela ne m'a pas tellement affecté. Il y avait toujours la nécessité d'une réponse ferme, mais qui ne s'actualisait pas à titre personnel. Parfois il me semble que je m'attends toujours à être en colère, mais c'est vide.

De ce que je vois... pas sûr de ce qui va se produire. Ce serait super de voir cette sensation ou cette pensée émerger sans y être attaché.

Elena : Bien. Tu fais fort, Brian.

Il n'y a pas de « je ». C'est une pensée. Il y a des émotions, des sensations, des ressentis, il y a le corps – tout cela existe. Si le « je » était une réalité, pourquoi n'existe-t-il pas chez le nourrisson qui vient d'ouvrir les yeux et regarde le monde sans aucune pensée « je » ?

Vois que le « je » est irréel, que c'est un label, une pensée. Une pensée si innocente, mais si tenace que toute la vie s'organise autour de l'idée d'une entité séparée. Continue à regarder plus profond.

Brian : Le regard se poursuit, mais le « je » persiste. Je continue à ressentir le vide derrière le « je », mais le « je » continue à camper fièrement dans le couloir. Le « je » semble toujours très réel.

Je vais continuer à regarder plus profond...

Elena : Ecoute, si je te demande de trouver le Père Noël dans la pièce, que me diras-tu ?

Ok, tu vas me dire que le Père Noël est une illusion, qu'il n'existe pas en réalité. Quelles sont les composantes du Père Noël qui existent réellement ?

La pensée Père Noël.

Des sentiments pour le Père Noël (peut-être du « chaud au cœur »).

Des sensations (peut-être un côté flou).

Mais il n'y a pas de Père Noël qui existe vraiment.

Si je te demande de trouver le moi, tu peux trouver une pensée moi.

Un ressenti moi.

Des sensations.

Tout cela existe pour de bon.

Peux-tu trouver le moi ? N'est-il pas aussi vague et illusoire que le Père Noël ? Ouais, parce qu'il n'existe pas en réalité. C'est une étiquette, une illusion, une élaboration.

Regarde.

Brian : Pourquoi ne m'as-tu pas dit d'emblée que j'étais le Père Noël ! (sourire, ou serait-ce « Ho HoHo » ?).

Donc, en réalité il y a des sensations et des ressentis. Ils vont et viennent; parfois comme une brise légère et parfois avec la force d'un ouragan. Mais derrière ce n'est rien si ce n'est de l'air calme.

Je suis cet air calme. L'illusion du moi est de penser que tu es aspiré vers le haut par une chaude brise d'été ou refoulé vers le bas par un froid vent d'hiver. Sans cette illusion, il y a toujours des brises d'été et des vents d'hiver mais il y a toujours et il y aura toujours de l'air calme.

La confusion provenait des sensations et des ressentis du... « je ». Ils sont assez persistants, changeants et ont un aspect très réel ; l'erreur est facile. Cela explique aussi que le moi ne pouvait pas être réellement trouvé... je ne trouvais que les ressentis et les sensations du « moi ».

Joyeux Noël, Elena !

Père Noël.

Elena : Ho hoho ! JoyeuxNoël !

C'était impressionnant !

Y a-t-il un « toi » réel sous quelque forme ou contour que ce soit ?

Brian : Non, la pensée « je/tu/moi » est sans contour ni forme. Il peut prendre un aspect ou une forme, tout comme la lumière au travers d'une fenêtre

illumine la fumée de cigarette et semble prendre forme, mais quand tu y envoies ta main, il n'y a rien.

En réalité, les phénomènes (pensées, ressentis, ou un Père Noël !) peuvent illuminer ce que nous pensons et donner ainsi forme à un je/tu/moi, mais comme la fumée c'est une illusion.

Elena, ma chère, une mémoire vient de se raviver.

J'avais une professeure au lycée. J'avais été averti par beaucoup d'élèves qui l'avait eu comme prof auparavant : « fais gaffe, c'est une solide ! ». Et autres types d'avertissements inquiétants. Il s'agissait de cours de littérature. Alors qu'elle était exigeante et stricte : « redressez-vous sur vos chaises », il ne m'a fallu que quelques semaines pour réaliser qu'il y avait chez elle quelque chose de très spécial. Elle prenait soin et expliquait.

En y repensant, je comprends maintenant ce qu'elle faisait : elle essayait doucement de réveiller les esprits endormis. Un des livres que nous avions à lire était « En attendant Godot ». Je me souviens à quel point elle appréciait tout particulièrement ce livre. C'est ce souvenir qui m'est apparu pendant que je tapais sur le clavier.

Dans sa classe nous lisions à haute voix chacun à son tour, et ensuite il y avait une discussion de groupe, qu'elle animait. Moi aussi, à mon tour, j'ai commencé à apprécier ce qu'elle était ainsi que son travail. Juste pour le plaisir, je suis retourné lire quelques passages de ce livre ; tout à fait appropriés à notre conversation. Après les avoir à nouveau lus, je vois à quel point elle était particulière, ainsi que les gens comme elle, toi y compris Elena.

L'extrait suivant est du livre de Samuel Beckett « En attendant Godot ».

« Mais la question n'est pas là. La question est : pourquoi sommes-nous là. Et nous sommes bénis, en ce que nous connaissons la réponse. Oui, au sein de cette immense confusion, une seule chose est claire. Nous attendons la venue de Dieu ».

A la fin des années 90, j'ai vu l'annonce de son décès dans le journal ; je me rappelle m'être senti triste de n'avoir jamais pris le temps de m'arrêter pour la remercier et lui dire à quel point je l'appréciais.

Maintenant... maintenant, je viens de le faire !

Il est l'heure pour le Père Noël de faire son tour !

Elena : Oh, Brian, merci pour cette magnifique histoire. Ce jeu est tellement subtil qu'il m'en a fait apprécier tous les petits détails, comme une magnifique œuvre d'art, magnifique.

M'en voudras-tu, cher ami, si je te pose quelques questions auxquelles tu pourrais répondre clairement et de manière précise, en te basant sur ton expérience immédiate ?

Tu dis qu'il n'y a pas de « toi ». Y avait-il un quelconque « toi » auparavant ?

Qu'est-ce qui a changé ?

Y a-t-il quelqu'un pour vivre la vie ?

Brian : Qui demande ça ? (hahaha) Je parie qu'on te la fait souvent.

Y avait-il un « moi » avant ? Tu veux dire avant que j'aie vu que le « moi » n'était qu'une illusion qui n'a jamais existé ? Je ne suis pas sûr... ha haha ! Oh, tout ça est si stupide, mais marrant.

Ce qui a changé ? Ce n'est pas personnel. Mon sommeil de cette nuit a été interrompu par beaucoup de réminiscences de moi, moi, en situations variées, avec cette sensation que c'était idiot/évident (difficile de trouver les bon mots).

La recherche... c'est comme l'eau demandant « suis-je mouillée ? », l'humour demandant « suis-je amusant ? ».

Je pense que la prochaine chose importante sera des livres d'auto-assistance pour rivières : il y aura des chapitres sur « soignez votre courant intérieur », « apprendre à aller avec le courant », « l'océan est-il vraiment votre destin ? ». Ha haha.

Je peux dire aussi que les anciens conditionnements et habitudes semblent gagner en clarté et perdre en puissance. Je sens qu'ils commencent à tomber. Je me sens plus léger. Les mots font leur travail de surface mais sont plutôt inutiles à un niveau plus profond. Le super auto-collant « Tout se complique{*Shithappens*} » a pris une signification bien plus profonde... ha haha.

J'ai entendu une fois que toi et moi n'étions qu'une façon pour Dieu d'expérimenter sa création. Une manière pour la Conscience de se voir en tant que « moi » et de s'expérimenter en tant que création. Magnifique.

Quelqu'un vit-il la vie ? Hmmm, laisse-moi poser la question à mon chien et je reviens vers toi. Il est très fiable sur ce genre de sujet... ha haha. Il a dit « non », mais le chat a simplement rigolé en entendant la question. Ha haha.

Toi et moi n'avons travaillé ensemble que le temps d'une petite semaine. Je lisais ton mail de réponse le matin puis je me posais en méditation et... je regardais, ou tout autre terme que tu voudras utiliser. Il y a ainsi eu quelques progrès que je peux voir maintenant, mais que je ne voyais pas alors.

Au début, j'ai vu les sensations et les ressentis pour ce qu'ils étaient, mais le « moi » restait fermement sur ses positions. Et puis hier je me suis assis avant de lire ton mail.

Cela a été une assise pleine d'émotion. J'ai vu le jeune moi, le moi blessé, le moi qui cherchait, le moi en plein effort. Je pouvais me dire « c'est ok, et je suis désolé qu'ils t'aient blessé, ils ont eu tort de faire ça, tu as fait un super boulot en gérant tout ça et je vais être pour toi le grand frère que tu as toujours voulu avoir, le parent attentif et aimant que tu voulais, je vais t'aider » ; c'était pur, les larmes coulaient, le corps était secoué. J'ai alors dit, ou la pensée est montée (comme tu veux) : « je veux rentrer à la maison, je veux rentrer à la maison maintenant ».

La pendule a sonné et le chat est venu frotter son museau sur ma main. « Ok, le chat est là maintenant », me suis-je dit, et j'ai passé quelques minutes avec lui. Je me suis alors levé, j'ai débranché le réveil puis j'ai vu ton mail sur mon téléphone et je l'ai lu.

Bon sang mais c'est bien sûr !

Je suis le Père Noël !

Habituellement je prends un moment pour laisser tes mots flotter aux alentours et m'y noyer, mais cette fois-ci ce fut inutile. Je suis allé directement à l'ordinateur, et tu as vu ma réponse.

Donc comment « c »'est arrivé ? C'est ça ! Ha haha.

Ce qui survient survient.

J'accepte avec joie ton merci et tes bisex !

Elena : C'est ça, c'est ça.

J'ai été contente de pouvoir t'aider.

Mais, mais, mais.

J'ai besoin d'une réponse claire pour confirmer que tu as vraiment vu.

Vu une fois – jamais perdu de vue.

Je dois savoir ça avec certitude, sinon je continuerai à te questionner.

Donc, à nouveau,

Existes-tu ?

Étais-tu là ?

Merci

Brian : Non et non. Y avait-il un « moi » avant ? Tu veux dire avant que j'aie vu que «MOI» n'était qu'une illusion QUI N'A JAMAIS EXISTE ?

Elena : Parfait.

DAVE

La conversation avec Dave fut la première sur notre nouveau site – www.liberationunleashed.com. Le moment crucial fut lorsque Dave eut une vision correcte du témoin. Il est si courant que l'on croie que « moi » est le témoin, alors qu'en vérité cela ne fait que survenir. Cela a été un plaisir de guider Dave. – I. C.

Ilona : Hello. Commençons par la description de ce que tu es exactement en ce moment. Existes-tu ?

Dave : Si j'existe ?

Je sais qu'il n'y a pas de moi. Jamais il y en a eu, jamais il y en aura. J'ai fait suffisamment de travail ou de réflexions/méditations sur ce sujet pour savoir que ceci est la vérité. Mais « je » suis piégé par des pensées négatives. Je suis sûr que tu as entendu ça des centaines, voire des milliers de fois ! Il est « compris » qu'il n'y a rien de tel qu'un « moi », mais je ne vais pour autant « vers » la porte, ni encore moins je la traverse... Je n'existe pas en tant qu'entité séparée, non.

Dans un des commentaires sur le site de la Porte, quelqu'un a dit « ainsi tu comprends le concept mais tu ne l'as pas réalisé ». Je pense que cela décrit bien ma situation. Quel site génial !

Ilona : Je sais exactement où tu en es. Les yeux fixés sur la porte, pas sûr de savoir comment la traverser. Le problème est : il n'y a pas de toi pour traverser. La traversée se fait d'elle-même quand la vision survient. Et aucun toi n'est nécessaire pour que la vision survienne... donc regarde. Explore la réalité.

Y a-t-il un témoin, ou le fait d'être témoin survient-il ? Dis-moi ce que tu as en magasin.

Dave : Y a-t-il un témoin ou le fait d'être témoin survient-il ?

Hmmm... je ne suis vraiment pas sûr. Je ressens un témoin qui voit tout arriver, mais ceci est peut-être du à ma culture Bouddhique ? Peut-être un point d'accroche pour moi. S'il n'y a pas de « moi », alors « qui » est témoin ?

Je ressens « oui et non », et je sais bien que ce n'est pas vraiment une super réponse, mais c'est ça qui vient.

Ilona : Regarde bien : le fait de lire survient, le fait de se concentrer survient, le fait de voir survient. Qu'y a-t-il derrière tout ça ? Y a-t-il une entité séparée voyant tout ça ? Ou bien ne serait-ce qu'une pensée qui passe : « je suis témoin... » ?

Est-ce que « je » peut faire quoi que ce soit ?

Réponds quand tu es sûr 100%.

Dave : Ha ! Bien sûr ! Il y a simplement une autre pensée, « « je » suis le témoin », pas différente de « « je » suis en train d'écrire », « « je » suis en train de marcher », « « je » respire », « je suis mauvais, bon, etc » »... Quand tu le présentes comme ça, c'est évident.

Parfait.

Ilona : Donc, y a-t-il réellement un toi en tant qu'entité séparée ? Y en a-t-il jamais eu un ? Le cas échéant, qu'est-ce que le « je », alors ?

Dave : « Donc, y a-t-il réellement un toi en tant qu'entité séparée ? »

Non, il n'y a jamais réellement eu une entité séparée. « J »'ai été nommé, on m'a dit que j'étais un garçon, parfois bon, parfois mauvais, « j »'ai été conditionné à croire en un « moi » séparé par ma famille, mes professeurs, mes amis et la société... et, évidemment, je n'avais aucune raison de ne pas croire en un « moi » à l'époque.

« Y en a-t-il jamais eu un ? »

Non. Rétrospectivement, je vois ça. Les conditionnements sont TELLEMENT profonds, inscrits jusqu'à l'os. Les gens, les endroits, les évènements « apparaissent », mais une entité séparée « moi » n'a jamais réellement existé.

C'est peut-être pourquoi nous nous sentons le même à l'intérieur alors que notre corps vieillit. Nous ne nous sentons pas différent à l'intérieur parce qu'il n'y a personne à l'intérieur pour ressentir une quelconque différence. J'ai toujours ressenti la question de cette manière, mais je ne l'avais jamais regardée de ce point de « vue » ou « non vue ».

« Qu'est-ce que le « je », alors ? »

Le « je » est un paquet de pensées et de conditionnements. Bien que, lors d'une douleur physique ou émotionnelle, cela soit ressenti comme s'il y avait un « je » qui en fait l'expérience. (ce que je vis en ce moment). C'est ressenti ainsi quand le « je » prends la douleur « personnellement », ce que j'ai tendance à faire, même lorsque je « sais » que la douleur n'arrive à personne.

Je sais que c'est simplement « de la douleur qui survient », et il m'est nécessaire de dépasser le fait de la prendre comme un « moi » personnel. Je

sais que la douleur sera toujours présente, mais elle sera atténuée lorsque je saurai, lorsque je saurai vraiment, que c'est de la douleur qui ne survient à personne.

J'espère ne pas sur-expliquer ce point de vue, Ilona...

Ilona : Non, non, c'est super. Simplement tout décrire.

Alors, qu'est-ce que cela fait d'être libéré ?

Dave : Si tu me demandes personnellement ce que cela fait d'être libéré, je ne sais pas. Je ne crois pas en être là. Si tu me demandes, comme je te l'ai déjà entendu faire auparavant, ce à quoi la libération devrait ressembler :

Un être humain libéré se comporte comme « nous » tous, mais il n'est pas attaché à ce qui arrive. Les événements vont et viennent, et bien que certains puissent être considérés comme bons ou mauvais, pour l'être libéré ce ne sont que de simples événements qui « surviennent ». Ni bons ni mauvais, ils n'ont non plus rien à voir avec lui/elle. Il n'y a personne pour juger.

Je devine, à partir de ma perspective, que cela devrait être comme ça. Les événements de la vie ne cessent pas... la vie se vit elle-même parfaitement bien à partir de la perspective d'un être réellement libre du moi. Comme le dit si bien le Bouddha, « les choses se font, mais il n'y a personne pour les faire ». La vie se vit, mais il n'y a pas de « quelqu'un » qui la vit .

Tu m'as donné la permission de digresser, voici donc comment je me sens en ce moment, Ilona...

Je veux la paix. La vraie paix, éternelle. Me libérer de ce tapis-roulant du moi. Je suis si fatigué et pitoyable, réellement. Je veux être libre du jugement, et libre de cette vision négative de moi. Parfois, je souhaiterais n'avoir rien su de tout ça, ce qui m'aurait évité de me focaliser sur ma souffrance de par ma meilleure « connaissance ». Est-ce que l'ignorance est extase ? Je ne veux pas penser en ce sens.

Je sais que c'est une forme de folie ou de délire de croire les deux choses en même temps, mais c'est là où j'en suis. Les moments où je suis dans la zone de « non moi » sont les plus heureux et les plus libérateurs de mon existence. Ensuite, je suis ramené dans le monde « réel » (problèmes, auto-apitoiement,

factures, etc...,etc...) et tout se remet en place. Tu l'as PARFAITEMENT dit une fois : « Le monde est réel, TU ne l'es pas. » Simplement et parfaitement exprimé. Pourquoi ne puis-je pas m'en tenir à ça ?

Pourquoi cette VERITE ne peut-elle pas « adhérer » ? Je sais ce que tu vas me demander, car j'ai fait une sorte « d'exégèse » de tes écrits...

« Quelle est la peur qui me bloque... qu'est-ce qu'il y a derrière la peur... »

Ilona : C'est ok, tout est bon, c'est presque là. Ca vient. Simplement prendre note. Il n'y a pas de toi pour croire en les pensées. Les pensées comme « ceci est mal », « ceci est bien » ou « voilà comment cela devrait être » ne font qu'apparaître et disparaître sans efforts. Il n'y a pas de toi pour les penser. Il n'y a pas de toi pour les croire. Il n'y a pas de toi qui pleure pour de l'aide.

Tout cela n'a rien à voir avec une croyance.

Dis-moi ce qui peut être connu à 100% là, maintenant. Observe les pensées et Remarque : les pensées sont réelles, leur contenu ne l'est pas.

Et oui, qu'y a-t-il derrière cette peur ? Permits à cette peur d'être là, simplement. Y a-t-il même un toi pour permettre cela ?

Remarque comment tout cela ne fait que survenir. Croire en ce processus revient à lâcher-prise.

Dave : Je vais répondre à tes questions, mais je voudrais partager avec toi un événement qui m'est arrivé récemment. Je connais cette femme depuis près d'un an et nous avons récemment décidé de mettre fin à notre relation. J'ai passé des moments difficiles depuis notre conversation sur le sujet. Je ne suis pas sûr que cela soit partagé...

Mais pour la première fois depuis longtemps, je me suis senti réellement ok avec la situation. J'ai simplement réalisé : « ceci est parfaitement ok... toute tristesse ressentie n'est rien de plus qu'une pensée, totalement irréaliste ».

Qui est là pour être triste ? C'était une expérience très étrange, presque une « sortie du corps », car pour la première fois j'ai ressenti pour de bon, véritablement, qu'il n'y avait « personne à la maison ». Personne à blesser. Je suis allé me coucher dans cet état d'esprit de conviction, et j'ai exactement le

même ressenti maintenant alors que j'écris ce mail à 8 :45 du matin. Je suis très content de cela, mais ce n'est pas du style « Ouais ! Regardez ce que j'ai fait », ou « regardez à quel point « je » suis avancé ». C'est une sorte de tranquille « non-événement ». Pas sûr de savoir comment gérer ça, mais j'aime cette sensation ou manière d' « être »...

Je sais que c'est un peu hors sujet tout ça, mais j'avais BESOIN de partager...

Merci, Ilona.

Ilona : Ce n'est pas du tout hors sujet. Cette histoire apparaît ici dans le flux naturel des choses.

C'est super d'entendre qu'il n'y a « personne à la maison » pour être bouleversé... c'est chouette. Tout ce qui ne sert plus commence à se déliter, et tout ce qui est vrai se met en place. Crois cela. J'appelle ce processus Délitement.

Il n'y a rien à tenir et personne qui tienne. Tout ne fait que survenir.

Merci pour ton partage. Maintenant revenons aux questions.

Dave : « Dis-moi ce qui peut être connu à 100% là, maintenant. Observe les pensées et Remarque : les pensées sont réelles, leur contenu ne l'est pas. »

Ce qui peut être connu à 100% est que notre vie est constituée de pensées et que l'on pas besoin de les croire. J'ai constaté cela MAINTES fois aujourd'hui alors que j'étais vraiment attentif suite à la « percée » d'hier dont je t'ai parlé.

A chaque fois, quelque chose s'est manifesté, par exemple... « Pourquoi avons-nous rompu ? Ai-je fais quelque chose de mal ? Pourquoi est-ce arrivé ? ». Lorsque j'ai pris du recul et considéré ces émotions ainsi que ce qu'il y avait derrière, j'ai découvert qu'il n'y avait rien d'autre que des pensées. Une totale construction dans ma tête, provenant de je ne sais où ? Cela en évacue immédiatement le côté personnel...

Les choses « se sont faites ». Tout comme le soleil s'est levé ce matin, puis un peu de pluie est tombée. Pas de différence. Je suis un peu déboussolé car je ne sais pas pourquoi je suis déconnecté de la douleur, c'est très nouveau.

Oui, les pensées sont réelles. On ne peut pas contester cela ; on les voit apparaître et disparaître. Les histoires semblent réelles lorsqu'on les tricote autour du contenu des pensées et qu'on les croie. On leur donne vie. J'ai l'impression d'avoir passé mon existence entière à croire en un mensonge... une fiction... une histoire triste concernant un « moi-malheur » (au moins, c'est « mon » histoire... et je n'y adhère pas !)

Et oui, qu'y a-t-il derrière la peur ?

J'ai peur de perdre les « progrès » que j'ai « apparemment » fait. J'ai l'impression d'y être « réellement arrivé » cette fois-ci, et j'ai peur d'une sorte de régression... sans raison ou parce que quelque chose de « mauvais » ou de « bouleversant » va se produire et me ramener dans l'histoire de ce « pauvre moi ». Je ne veux pas de ça. Je ne veux pas retourner là. (Je sais qu'il n'y a pas en réalité de « là » où retourner, mais je suis sûr que tu comprends ce que je veux dire).

D'une certaine manière, je me sens « en sécurité » ici en train de converser avec toi et les autres personnes orientées, mais je voudrais continuer à vivre à partir d'un endroit « où il n'y a personne à la maison » dans le monde « extérieur ». J'espère que tu as un plan B de disponible en cas de régression... As-tu jamais vécu cette chute après avoir ressenti que tu « savais » pour de bon ? Cela reste-t-il en l'état ?

« Permits à cette peur d'être là, simplement. Y a-t-il même un toi pour permettre cela ? »

Lorsque j'autorise la peur à être là, cela m'amène directement à ta deuxième phrase. Je ressens qu'il n'y a personne pour permettre cela. Là maintenant, je me sens en parfaite sécurité dans ma « connaissance ». Je n'ai rien à entreprendre. C'est juste là, où cela a toujours été. Parfois, je me surprends à rire bruyamment tellement c'est évident (comme maintenant...).

Cependant... il y a toujours ce petit démon sur mon épaule qui me souffle dans l'oreille que cela ne va pas durer. En fait, ce n'est pas tout-à-fait ça. Le petit démon N'est PAS là me soufflant des doutes dans l'oreille, mais j' « imagine » qu'il va se montrer à un moment. Peut-être ceci est-il le souvenir de « moi » essayant de se maintenir ? Ce pourrait-il être ainsi ?

« Remarque comment tout cela ne fait que survenir. Croire en ce processus revient à lâcher-prise. »

C'est exactement ce que j'ai à faire. Croire. Croire en ce processus. (Ce que je fais !). Je disais aujourd'hui à un ami que j'avais fait plus de progrès dans la connaissance de qui je suis vraiment la semaine dernière, qu'en 25 ans de méditation. Je ne dis pas ça à la légère, car j'adore la méditation. Et je continue... en fait, ma méditation est encore meilleure sans « moi ». Elle est plus profonde, et ne pas donner aux pensées l'attention qu'elles réclament rend également la méditation bien plus efficace.

Vers où dois-je me diriger maintenant, Ilona ? Comment puis-je croire plus encore ? Puis-je y arriver simplement en « croyant » ? Comment être sûr que cela est réel et va durer ? Il persiste un doute lancinant dans un coin sombre de mon mental conditionné.

Ilona : Tu es précisément ici, dans le regard. Maintenant, une petite touche finale. Regarde par toi-même s'il est vrai qu'il n'y a pas de « moi » ? Laisse la vérité se révéler.

Une fois que tu as découvert que le Père Noël est une fiction, peux-tu à nouveau croire qu'il est réel ? Le doute peut survenir, et il survient. Mais ce qui a été vu ne peut plus jamais être perdu de vue. Et oui, nous avons un groupe de suivi – c'est comme tout un nouveau monde à explorer, et tu n'as pas à le faire seul.

Donc... qu'est-ce que cela fait d'être libéré ?

Dave : « Regarde par toi-même s'il est vrai qu'il n'y a pas de « moi » ? Laisse la vérité se révéler ».

Bien sûr qu'il n'y a pas de « moi » réel. Là maintenant, cela apparaît comme ridicule..., je veux dire : à quoi un « moi » réel pourrait-il ressembler ? Le Père Noël est une analogie parfaite. Une fois que tu « sais » qu'il n'est pas réel, comment peux-tu à nouveau croire en lui ? Ce serait mentir que de l'affirmer. Comment pourrait-il y avoir un moi ?

Quand tu le cherches délibérément, droit dans les yeux, pas de religion, pas de croyances, pas de salades... où est-il ? Il N'est PAS. Je NE suis PAS. Et pourtant

je suis tout. Pas de séparation. Je dis des trucs que j'ai lu mais que je n'ai jamais crus ou « obtenus », mais maintenant je dois les croire car je le SAIS foutrement (désolé) bien.

Comment en es-tu arrivée à cette « façon directe » de guider les gens ? Pourquoi cela prend-il parfois aux gens du Zen, comme aux autres, des ANNEES ET DES ANNEES pour y arriver ? Je sais pourquoi cela m'a accroché... mais qu'en est-il de ces gens qui ont « donné leur vie » à leurs « Maîtres », et pour quoi ? Pour des promesses de Libération... toujours un cran plus loin.

Qu'est-ce que tu fais de si différent ? J'ai toujours entendu dire que quand finalement tu y « arrives », il ne faudra pas t'étonner que « rien ne change, mais tout change dans la façon dont tu regardes le monde ».

« Donc, qu'est-ce que cela fait d'être libéré ? »

Tout comme la dernière phrase. Mes factures sont toujours là, je suis toujours là, je continue à vivre là où je vis, mon boulot est le même... et pourtant je « vois » tout d'une perspective complètement différente. Pourquoi est-ce que je n'éprouve pas la même émotion de tristesse et d'apitoiement ?

Je n'y suis pas... cela DOIT être que j'ai finalement réalisé qu'il n'y a PAS DE MOI pour ressentir de cette façon. Je me sens léger et comme insouciant..., cela peut paraître étrange, mais je ne me sens pas réellement impliqué ou « personnellement connecté » avec tout ce qui arrive. Tout ce qui arrive, arrive. Point final. Je ne contrôle pas la vie. Qui diable suis-je pour penser que je contrôle quoi que ce soit qui survienne ? Te moques-tu de moi ? Je n'ai pas, et ne veux pas, ce genre de pouvoir.

Je pense que si je relisais un des textes classiques, comme le Tao te King, ou Ramana Maharshi, au lieu d'être perdu je ressentirais une « compréhension » réelle de ce dont ils parlent. Cela change la vie.

Je dois te le redemander : cela va-t-il « adhérer » ? Ai-je besoin, comme tu le dis, d'un « suivi » ? Je ne voudrais pas perdre cette liberté, et peut-être est-ce impossible. C'est trop nouveau, je ne sais vraiment pas. Que me recommandes-tu de faire ? J'adorerais aider les gens une fois que je serai « stabilisé ». Comment ne pas rembourser ce que j'ai reçu au travers de ce que tu m'as « montré » ?

Ilona : Merci ! Ta réponse est vraiment touchante.

Qu'y a-t-il de différent dans ce que nous faisons ? Eh bien, nous amenons la clarté jusqu'à la porte. Tu ne peux pas approfondir une liberté que tu n'as pas – beaucoup de traditions et d'enseignants essaient de rendre leurs étudiants plus libres. Cela ne marche pas. L'étudiant doit être libre avant que cette liberté puisse s'épanouir.

Et, évidemment, je t'ai amené à regarder par toi-même. Il ne s'agit pas de croire en ceci ou en cela. Il ne s'agit même pas de s'entraîner à voir – un nouveau-né n'a pas besoin de s'entraîner à ouvrir les yeux, alors pourquoi le devrions-nous ?

C'est suffisant pour casser le mur. Une vision et c'est fini.

Oui, nous avons un super groupe de suivi et cela aide REELLEMENT de pouvoir discuter avec des gens ayant traversé la même chose, car le doute réapparaît. Cela prend du temps pour s'établir, pour rééquilibrer le système afin qu'il fonctionne harmonieusement.

Rien à craindre, rien à perdre. C'est une période d'abandons...

Donc, en tant que point final de cet échange, peux-tu répondre à ces quelques questions :

Y a-t-il un « toi » sous quelque forme ou aspect que ce soit ?

Quel a été le dernier pas pour toi ?

Qu'est-ce que ce « moi » et comment fonctionne-t-il ?

Que dirais-tu à quelqu'un qui viendrait ici pour la première fois et qui n'aurait jamais entendu parler de tout ça ?

Dave : « je t'ai amené à regarder par toi-même. C'est suffisant pour casser le mur. Une vision et c'est fini. »

Bien sûr ! Tous les libérés authentiques à travers les âges ont toujours affirmé des choses comme « c'est plus proche que ta respiration », « tu es déjà cela mais tu ne le sais pas »... Je dois dire, et ce n'est que « mon » opinion, qu'avoir quelqu'un sous la main qui « sait » pour te guider est une donnée qui fait toute

la différence. Oui, tu dois voir par toi-même, mais avoir quelqu'un qui te montre où regarder, et quoi regarder, cela fait une différence... au moins pour « moi » (absent).

Par ailleurs, je signale que ma dépression a disparu. C'est une sorte de thérapie, peut-être un autre aspect de ce que tu fais ?

« Y a-t-il un toi sous quelque forme ou aspect que ce soit ? »

Non, et je vois qu'il n'y en a jamais eu. Et la vie s'écoule bien mieux et d'une manière plus fluide sans un « moi » en travers du chemin. Je « pensais » qu'il y en avait un. Désormais j'ai « vu » au travers de cette illusion. Il n'y a vraiment rien d'autre à ajouter.

« Quel a été le dernier pas pour toi ? »

Je me réfère à plus haut, lorsque tu me demandais « y a-t-il un témoin ? Ou bien est-ce que le fait d'être témoin ne fait que survenir ? », je t'avais répondu que je ne savais vraiment pas. J'avais dit quelque chose comme « c'est comme s'il y avait les deux ».

Et alors toi, ne lâchant pas prise si facilement, tu m'avais dit « Ou bien ne serait-ce qu'une pensée qui passe : « je suis témoin... » Puis-je faire quoi que ce soit ? » C'est à ce moment que cela m'a réellement « percuté », et j'ai « su » que j'y étais, pour la première fois. A ce moment cela a semblé si évident, cela en était presque drôle...

Peut-être que le dernier pas fut lorsque j'ai autorisé la peur à être là, et que j'ai réalisé que, non, il n'y avait pas de « moi » pour autoriser la peur... c'est alors devenu vraiment drôle et c'était si totalement évident et simple, tellement simple que cela ramenait une vie de recherche à presque rien.

« Qu'est-ce que ce « moi » et comment fonctionne-t-il ? »

Le « moi » est un paquet de conditionnements provenant des parents, de l'école, des amis et de la société, qui te disent « qui » tu es et quoi croire. Et cela commence très tôt. Quand tu croies tes pensées, les bonnes comme les mauvaises, tu crées un « moi » avec toutes ses peurs et insécurités, ainsi que le « je suis meilleur que n'importe qui en tout ».

Ce « moi », lorsqu'il est cru, dirige ta vie, contrôle tes actions et tes décisions... alors que lorsque la vérité est, ce n'est que lorsque tu « lâches » le « moi » que tu contrôles POUR DE BON. Par « contrôle », je veux dire que tu laisses les choses survenir comme elles le doivent, tu n'essaies pas de contrôler quoi que ce soit, et ainsi tu n'es pas « contrôlé ».

Tu ne prends pas les « événements » de la vie comme personnels. Ils veulent que tu croies qu'ils te protègent en alimentant ta peur... et tu leur fais face ; il y a assez de peurs autour de nous pour satisfaire tout le monde, si tu choisis d'y croire. Tout ce qui survient dans la nature est impersonnel. Tout ce qui survient dans la Vie est unique, mais impersonnel. Pourquoi cela en serait-il autrement ? A cause du « moi » et des « pensées ».

Si je devais partager avec quelqu'un ? Ce que j'ai déjà dit à mon meilleur ami. Si tu cherches encore, tu dois aller sur ce site, ou sur Marked Eternal en premier, lire le travail qu'elle y fait..., va sur la page" Commencez Ici" et répond aux questions pour toi-même. C'est gratuit. C'est un gros plus lorsque tu constates qu'il n'y a pas d' «histoire » d'argent qui interfère.

Je dirais juste – donne-lui une chance ! Tu n'as rien à perdre (sauf « toi » !), mais ce n'est pas ce que je dis en premier... Je leur dis juste que j'ai trouvé une paix intérieure et qu'en peu de temps j'ai pu voir comment la vie « coule » si tu sors le « toi » du chemin et laisses faire les choses.

J'espère avoir répondu à tes questions dans le sens que tu attendais, Ilona. Je n'en étais pas sûr.

Je me sens vraiment bien. Un peu nerveux, comme je le disais, par rapport à la « régression ». J'ai envie de le dire aux gens, mais la plupart de mes amis ne comprendraient pas vraiment de quoi il s'agit, je crois.

Tout ce que je peux dire c'est un grand merci ! Où vais-« je » à partir de maintenant ?

Ilona : C'est parfait ! Je suis ravie pour toi. J'adore ta clarté d'expression. Je ressens beaucoup de satisfaction.

Si tu veux bien, rejoins notre groupe et reste au contact. Il y aura des questions, des doutes et toute sorte d'autres matériaux au travers de cet

appauvrissement, mais tu as passé le cap et, à partir de maintenant, la vie va devenir intéressante.

Merci d'avoir envoyé ton ami sur le site. C'est un vrai plaisir d'aider en ce sens. Si cela t'intéresse de prendre connaissance de quelques astuces pour guider, tu es vraiment le bienvenu dans notre équipe. Ce n'est pas magique.

Mais pour le moment, repose-toi, laisse les choses s'enraciner. Profite de la vague ! Woohoo !

Dave : Merci Ilona ! Tu as été super !

PETER

Peter a médité pendant longtemps : Méditation Transcendantale, Zen, Vipassana. Quand je lui ai demandé ce qu'il attendait de notre travail, il m'a dit qu'il cherchait à vivre dans le moment présent. Nous avons vu ensemble que le moment présent est la seule chose qui soit, et qu'il est inutile de le chercher. E. N.

Peter : Peux-tu travailler avec moi en tête-à-tête avec la méthode de la Vision Directe ? Je t'en serais très reconnaissant. Les moments ensemble seront peut-être un peu dispersés car je suis occupé avec l'école d'été. Mais je trouverai le temps.

Elena : Bien sûr. La dispersion est ok pour moi car je suis aussi un peu occupée, mais je trouverai le temps pour toi. J'adore ta façon d'être reconnaissant d'emblée. Comment pourrais-je ne pas t'aider ?!

Je te propose de faire comme suit : pendant notre échange, je voudrais que tu essaies de ne pas lire de forum sur internet, et que tu laisses les livres de côté - utilise ton temps uniquement pour observer. C'est pour cela que nous sommes ici tout les deux, soyons productifs. Marché conclu ?

Peter : Hello, Elena. Oui. OK. Merci d'accepter.

J'ai passé un peu de temps à observer la semaine dernière, et je voudrais essayer d'approfondir au travers de cette pratique du dialogue. Je pense pouvoir aller plus loin avec cette méthode que je ne le serais capable par la simple auto-analyse, il me semble donc justifié d'essayer.

Ce que je constate, c'est qu'il y a des moments où je suis conscient d'une absence lorsque je cherche le moi. Il y a un "rien" là, ce qui est surprenant en soi.

Par exemple, c'est comme si je passais ma journée persuadé que j'ai de la monnaie dans ma poche, et qu'au moment de payer je réalisais : OK, pas d'argent dans la poche. C'est un peu déstabilisant et il y a quelques sensations physiques qui accompagnent cet état de fait.

Telle est mon expérience, assez fréquente, lorsque je cherche un moi. Et ce n'est pas complètement nouveau : j'avais déjà remarqué cela mais sur un mode de va-et-vient, et je n'avais pas particulièrement entretenu cette observation. J'ai remarqué cela au cours de pratiques telle que le Vipassana, mais aussi dans la vie courante.

Elena : Dis-moi, qu'est-ce que tu cherches ? Observe bien et écris-moi exactement l'objet de ta recherche.

Peter : Vivre dans le moment présent. Cela sonne comme un cliché, mais c'est précisément ce que je recherche.

Elena : Et donc, qu'est-ce qui manque ?

Peter : Il se peut que je vive effectivement dans le moment présent, mais mon comportement ne reflète pas ça une bonne partie du temps. C'est souvent dominé par des histoires : des pensées sur le présent ou sur le passé. Histoires imaginaires, soucis, ruminations. Donc, je ne sais pas s'il manque quelque chose ou s'il y a quelque chose de "trop".

Elena : Vois qu'il n'y a que le moment présent. Rien d'autre. Tout ce que tu mentionnes d'autre relève de pensées/sensations. Est-ce exact ?

J'ai besoin de réponses qui soient uniquement authentiques. Avant de répondre quoi que ce soit, descend ton attention dans le cœur. Puis observe pleinement. Seulement après, tu m'écris.

Peter : J'ai passé du temps à observer. Ce que j'ai découvert, c'est qu'à chaque fois que j'étais en train de regarder, il y avait une transition, une sorte de glissement. Et si je continuais à observer, cette impression devenait permanente, comme un état. Un peu comme le son d'une cloche qui se répète et se répète, et finit par devenir comme continu. Ceci a duré quelques heures. Est-ce de cela dont tu parles ?

Elena : Non.

Ma question est très simple : qu'est-ce que tu cherches ici, au travers de notre pratique, dans ce travail que nous faisons, là maintenant ? Y a-t-il quelque chose que tu veuilles finaliser ? Qu'est-ce qui te manque, là, tout de suite ?

Peter : Bien sûr. Pour ce qui concerne les pratiques spirituelles, je peux dire que j'ai médité depuis longtemps, mais pas de manière rigoureuse ! Autour de mes dix ans (je suis maintenant dans la quarantaine), j'ai commencé avec la Méditation Transcendantale. Ce fut une expérience très positive pour moi, bien que ce que j'ai vécu avec l'organisation elle-même ne fut pas aussi probant.

Je pense que l'essentiel se résumait en une absorption méditative très plaisante qui m'aidait à combattre le stress. Cela a été une introduction à la joie et toute cette sorte de choses. Au bout d'un certain temps j'ai arrêté de progresser, et cela m'a fait perdre ma motivation.

Finalement, je suis allé vers des méditations dans le registre bouddhique, Zen et plus récemment Vipassana. Je me suis davantage intéressé à ces domaines ces dernières années, et comme j'ai obtenu de bons résultats cela m'a motivé pour continuer plus avant :

je n'avais jamais eu beaucoup de succès avec la méditation axée sur la respiration (je préfère les mantras), mais soudainement elle m'est devenue plus facile et j'ai fait l'expérience d'une respiration sensiblement distincte du corps physique, occupant un espace au-delà du corps, et même pas particulièrement rattaché à "mon corps".

Après avoir lu le livre de Daniel Ingram, j'ai commencé à remarquer bien plus facilement l'impermanence des choses. J'ai également commencé à être plus conscient d'expériences se déroulant dans un espace de non-moi. Par exemple,

la sensation de la marche se décomposait facilement en une multitude de micro-sensations, comme des flocons de neige.

Et il devenait clair que ces micro-sensations apparaissaient et disparaissaient d'elles-mêmes sans effort de ma part, sans être non plus rattachées à quoi que ce soit qui s'appellerait "moi". J'ai aussi commencé à être conscient de l'apparition et de la disparition de ces événements au sein d'un flux continu, ainsi que de l'espace existant autour de ces événements.

Peu de temps après, je suis devenu plus conscient d'un "rien". Je ne sais pas trop comment décrire cela, mais ce que je perçois est plus du registre de l'absence que de la présence. Je suis sûr que cela a été ainsi de tout temps, mais pour quelque raison je le vois maintenant et ne le voyais pas auparavant.

Parfois, je fais l'expérience d'un observateur, comme si une caméra enregistrait tout mon vécu. D'autres fois (et c'est plutôt difficile à expliquer !), c'est comme si la caméra et ce qui est filmé ne faisaient qu'un, ou bien qu'il y a une infinité de "caméras" saturant d'attention tous les phénomènes.

Je fais habituellement ces expériences à la suite de pratiques à la recherche du soi du type "Comment suis-je en train d'expérimenter ce moment de vécu ?" ou "Qu'est-ce que ceci ?", "Où est le moi ?", etc.

Comme je le disais, je ne suis pas un méditant rigoureux : une partie de tout ce que j'ai expérimenté l'a été aussi bien au cours de méditations assises qu'au cours de marches ou d'exercices.

J'espère que cela peut aider !

Elena : Qu'est-ce que le "je" pour toi ?

Peter : Je commencerais par le corps vivant : pas de corps, pas de moi. Donc, moi = le corps.

Elena : Vraiment ? Ou bien tu es juste en train d'exprimer des hypothèses ? Tu crois vraiment que tu es le corps ?

Je ne vais pas commencer à polémiquer avec toi. Tu es le seul qui a besoin de voir. Donc, si tu crois être le corps, alors regarde plus précisément. Quelle partie du corps est toi ? Quelle partie exacte ?

Sinon, imagine couper chaque morceau du corps et regarde ce qui reste. Peux-tu y trouver un "toi" ?

Allez.

Peter : Pas d'autre choix que de communiquer par le langage, les concepts. Peux pas te transférer mon expérience.

Ok : si j'observe, je ne peux pas voir le "moi en tant que corps". Observer et expérimenter le moi sont des activités incompatibles. Si j'observe, tout ce que j'expérimente observe. Ainsi, peut-être que le moi est "ma perspective unique d'observation".

Mais, bien sûr, je ne peux pas observer ma perspective d'observation. Je peux donc dire, de ce point de vue, que ma perspective n'existe pas. Ou bien, je pourrais dire que c'est comme une mouche sur l'arrière de ma tête : quelque chose qui existe mais que je ne peux pas voir directement.

Elena : Si la vie de ta famille dépendait de ton honnêteté dans l'observation de la réalité, tu ne ferais pas état de concepts. Tu communiquerais, dans le dur. Oui, cela s'exprimerait sous forme de concepts, mais l'intention serait focalisée sur la découverte de la vérité, sur sa réalisation.

Donc, arrête de communiquer des idées, et observe.

L'"unique perspective d'observation" fait partie de la réalité, "toi" non. Tu n'existes pas. "Toi" est une pensée concernant "toi". La pensée existe. Toi, non.

Regarde si c'est vrai. Prends le temps. Trouve. Et ce n'est pas pour contester qu'il y ait une perspective unique, la perspective unique existe. Mais qui POSSEDE cette perception unique ? Cette perception ? Cette singularité ?

Qui ? Trouve. Creuse. Enquête, intensément, fais le tout de suite, et ne t'arrête pas avant d'avoir trouvé la vérité.

Peter : J'observe et vois les phénomènes : pas de moi là.

Cependant, je vois aussi des comportements qui semblent impliquer un moi, de la même façon que prier semble impliquer l'existence de Dieu.

Quand j'étais enfant et que j'ai commencé à douter de l'existence de Dieu, prier m'est apparu comme une perte de temps et j'ai arrêté. Mais le comportement équivalent que je constate chez moi, ce que j'appelle "vivre le moi", semble se poursuivre que j'y croie ou non.

Elena : Bien. Donc, si la prière cesse, Dieu en tant que pensée disparaît, mais pas Dieu en tant qu'existence, correct ?

Même chose ici. Si tu arrête un comportement, ou si tu modifies un comportement, etc., le moi n'a rien à voir avec ça. C'est juste une pensée, un label. L'existence elle-même se vit par elle-même sous tous ces aspects singuliers.

Peux-tu voir que la Vie ne fait que se vivre ? Il n'y a jamais eu de toi là-dedans, un objet. Tout ce temps, si on utilise la notion de temps, tout ce qui s'est produit c'est la vie se déroulant sous la forme d'un programme "Peter", "toi".

Regarde si tu peux trouver une licorne dans ta chambre. Si je te dis ça, tu ne vas même pas essayer de la trouver : tu sais qu'elle n'existe pas. Pourquoi chercherais-tu encore et encore un moi qui est de cette nature : une pensée, un label ?

Regarde plus profond. Dis-moi ce que tu vois.

Peter : Ce que je vois aujourd'hui : pas de différence entre le dedans et le dehors. Que de la matière entrant en interaction avec de la matière. Donc, rien de spécial concernant l'intérieur.

Et cela me fait penser : est-ce être comme un robot ? Un robot n'est pas différent du matériau dont il est fait : il n'a rien de "plus". S'il a un sens du moi, ce n'est qu'un programme qui tourne.

Mais alors, je me dis : non, un robot reste une sorte d'objet séparé de son environnement, de son contexte. Mais si l'intérieur est comme l'extérieur, il n'y a pas moyen de faire la différence : il n'y a pas de logique à cette séparation. Donc, pas un robot.

Tous ces mots et étiquettes (pas seulement le "moi", mais peut-être aussi tous les autres), il est possible qu'ils ne signifient rien du tout. Je pense les voir comme s'ils étaient simplement des motifs communiquant dans un sens ou

l'autre, comme les chants d'oiseaux. C'est à partir de cette dynamique de motifs que nous élaborons un moi.

Je vois que cette sensation est très mystérieuse. Comment peut-elle survenir par elle-même ? Pourquoi survient-elle ici et pas là ? Je ne recherche pas de réponses, je note juste l'étrangeté de la chose.

Elena : Fais simplement attention à te concentrer sur les concepts à examiner au cours de ton enquête. Examine la réalité. Dedans-dehors est quelque chose dont tu as entendu parler, et tu essaies maintenant de faire correspondre la réalité au concept. Tu as raison concernant le robot, mais c'est plus un raisonnement déductif qu'une vision de la réalité.

La question des chants d'oiseaux : oui, ça c'est bon. Creuse plus là. J'aime ça.

Mais dire : "C'est à partir de cette dynamique de motifs que nous élaborons un moi." Non, il n'y a pas de moi. Non. Non. Non. Qui est ce "nous" qui élabore un moi ?

Tu vois ? La dénomination émerge de la pensée, mais ne pointe vers rien. Ceci est-il exact ? Enquête.

Et pour ce qui concerne les sensations qui surviennent là et pas ailleurs : qui s'en soucie ? Ce n'est qu'une diversion, reconcentre-toi, ne te laisse pas distraire. A la place, demande-toi, et trouve, d'où elles proviennent .OU VONT-ELLES ? Proviennent-elles d'un moi ? Retournent-elles vers un moi ? Existent-elles ?

Les sensations font partie de la réalité. Elles existent. Tout comme la chair, la pensée, le ressenti : ils font tous partie de la réalité. Existence. Tu n'as aucun problème à identifier une sensation, ou un ressenti, ou une pensée.

Alors pourquoi est-ce si difficile d'identifier le moi ? Pourquoi est-ce si vague, insaisissable ? Tu ne peux pas le localiser avec précision, comme tu le ferais pour une sensation, une pensée ou une tasse sur ta table.

Trouve les réponses à ces questions.

Peter : OK, ce qui me vient quand je regarde ainsi est une impression d'inversion : un courant allant à contre-sens de sa direction habituelle. Cela me

rappelle le titre d'un album d'un groupe qui ressemblait à "Et alors rien n'est allé du dedans vers le dehors".

Elena : Regarde ton expérience immédiate et écris-moi à nouveau. Y a-t-il un "toi" réel ?

Peter : Le travail est un peu chargé. En regardant par la fenêtre, il y a la lumière, le mouvement, etc.. Dans le corps il y a de la chaleur, des sensations, etc. Un sens de continuité de l'un à l'autre. Pas de propriétaire ni de causalité. Voilà ce qu'il en est.

Même sensation qu'hier, que quelque chose s'est inversé par rapport à d'habitude : difficile à décrire mieux que ça. C'est agréable cependant.

Elena : Ok, parfait. Pas de propriété. Et qu'est-ce que le "je" ?

Peter : Il n'y a pas de réponse à cette question : le mot "je" n'a pas de substrat réel.

Elena : Bien, bon, mais cela a un petit côté perroquet. Rentre dans les détails, plus profond. Creuse. Vois si c'est réel, comment c'est réel, les contours de cette réalité. Compris ? C'est quelque chose qui va totalement au-delà du consensus, c'est un niveau complètement différent, c'est une exploration.

Peter : Pas de problème avec ça.

Donc, regardant par la fenêtre la lumière sur les arbres... En ce moment, comme nous en avons parlé, il n'y a, dans l'acte de voir, aucune expérience de celui qui regarde, rien exceptée la totalité de la vision.

Et comme il n'y a personne pour voir, il n'y a pas non plus d'expérience du passé ou du futur, car ces choses se réfèrent à un quelqu'un qui voit. Et il y a un paquet d'autres choses qui ne sont pas plus pertinentes pour la même raison.

Ainsi il y a l'expérience d'une quantité de ce que tu pourrais appeler "souffrance" qui se trouve hors sujet car elle ne trouve nulle part où s'agripper au sein de ce simple vécu d'être.

C'est ainsi une manière de fonctionner plus exacte et plus vraie que l'ancien comportement qui était continuellement renforcé depuis l'enfance, ce qui semble plutôt bizarre du point de vue du vécu de l'être. Bien plus : il apparaît

réellement douloureux de contempler l'idée d'un "être moi" et tout ce qui va avec : des choses comme la culpabilité, la honte, l'inquiétude.

Elena : Bien, bien.

Définis le "moi", s'il-te-plaît. Qu'est-ce que le "moi" ? Qu'est-ce que "je" ?

Quelqu'un vit-il la vie ?

Peter : Eh bien, "être moi" est vraiment un comportement. Essentiellement, un type de comportement verbal/cognitif/ discursif, donc fondé sur le langage. Ainsi, de ce point de vue, "je" est un mot. Cela ne signifie pas pour autant qu'il pointe vers quoi que ce soit de réel.

Je suppose que tu peux avoir une dénomination, une étiquette, qui ne se rapporte à rien de réel, de la même manière que tu peux signer un chèque sans qu'il y ait d'argent à la banque. Le comportement n'a pas de réalité intrinsèque.

Donc, y a-t-il quelqu'un qui vit la vie ? Non, la vie se vit sous forme d'expériences, uniquement. C'est un processus impersonnel. Il y a l'expérience de ce processus, mais l'expérimentation n'est pas compatible avec la notion de propriété ou d'identification.

Elena : Y a-t-il un "toi" réel sous quelque forme ou contour ?

Peter : Non !

Elena : Ahahahahah ! Cela ne ressemble-t-il pas à une plaisanterie ? Dis-moi, cher ami, comment va ?

Peter : Oui : pas de "moi", c'est étrange. Tout est différent et pourtant identique. Pas de grands mots fantastiques pour décrire cela. Aucun mot du tout, en fait. Mais c'est libérateur, pour de bon.

Elena : Ouais. Vois-le comme ça : la Vie était là avant, et le moi n'existait pas. "Moi" était juste un concept, des pensées, une construction mentale. Ainsi, la Vie a toujours vécu sans moi, si l'on peut dire. Et la Vie est "être vie" en ce moment. Donc, qu'est-ce qui a changé pour la Vie ? Rien. C'est pourquoi c'est si neutre, si simple, si ordinaire. Mais il est tellement fascinant que cela n'ait pas été vu !

Ainsi, pas de big bang, tu n'es pas devenu un saint ou un ange.

Tu es devenu naturel. C'est tout. Un homme libre : une incarnation libre du concept moi.

Bien sûr, des années d'auto-protection ont créé une quantité de tensions/résistances/croyances limitantes dans le corps/mental. Cela prend quelque temps pour dissoudre ces "poches de résistance".

Cela a été fantastique, Peter. J'ai vraiment apprécié la façon dont tu as progressé. Et si tu te souviens comme c'était flou au début, tu peux voir la clarté et la simplicité de ce qui a été réalisé.

Merci beaucoup d'avoir libéré ta conscience : à chaque fois qu'il y a un relâchement de cet ordre dans une incarnation, cela crée des ondes qui touchent les autres, si l'on peut dire les choses de cette manière imparfaite. C'est pourquoi cela devient si facile actuellement de s'éveiller : c'est une vague, un tsunami.

Plein d'amour ! Je t'embrasse chaleureusement.

Peter : Idem ! Clarté et simplicité, oui... J'ai attendu une journée avant de répondre, pour voir ce qui allait se passer. Bien sûr, tout est toujours pareil : il n'y a rien d'autre qui doit arriver. Merci, Elena, pour tout ton travail, cela a véritablement été une aide.

Garsius

Garsius avait compris sur un plan intellectuel ; il ne lui restait qu'à voir clairement. Il ne lui fallut pas longtemps pour réaliser que ce « je » n'était qu'une étiquette et que le vide est impersonnel. J'ai réellement été heureuse d'aider Garsius, car il est originaire du même pays que moi. Je ne lui ai dit qu'après ; ce fut une grosse surprise pour lui. I. C.

Ilona : Hello, Garsius.

Comment va aujourd'hui ?

Garsius : Hello.

C'est une journée de farniente. Je ne fais rien et il y a pas mal d'idées qui tournent : je devrais faire ceci, faire cela, ne pas simplement rester tranquille, ne pas... La plupart de ces idées sont vues et contemplées. Certaines, non. Enfin, c'est une belle journée.

Ce que je vois, c'est qu'il y a un glissement entre le « je » qui est « acteur » et le je qui « agit et est vu agissant ». Ce glissement survient souvent, il arrive que ce soit plusieurs fois par minute. Il existe chez moi un grand besoin de creuser plus avant dans la matière spirituelle, comme par exemple lire le blog d'Elena, ou suivre des satsang sur internet. Je mets ça entre parenthèses, comme suggéré par Elena.

Ceci dit, lorsque j'écris ces « je », « moi », etc..., il y a une claire compréhension qu'il n'y a pas de « je », qu'il n'y a que des pensées qui surviennent. Le problème est que cette compréhension est intellectuelle, comme une pensée de plus concernant cette fois le « non moi ».

Ilona : Je vois. Ok, si tu as saisi intellectuellement c'est parfait. Arrangeons-nous maintenant pour que tu le voies réellement. D'où proviennent les pensées ?

Garsius : D'une zone vide au milieu de la poitrine.

Ilona : Peux-tu les contrôler ?

Garsius : Niet.

Ilona : Sais-tu quelle sera la prochaine pensée ?

Garsius : Parfois. Il y a une sorte de connaissance qui permet de pressentir la pensée qui va se manifester, compte tenu du contexte autour de moi. Difficile à décrire. Cela n'a pas de sens.

Ilona : Qu'est-ce qui influence les pensées ?

Garsius : Une pensée survient quand c'est le moment et le lieu pour qu'elle survienne. En gros : à circonstances équivalentes, pensées équivalentes. Et si tu en es conscient, cela peut se reproduire.

Ilona : Est-ce qu'il est possible d'arrêter une pensée au milieu de son déroulement ?

Garsius : Il semblerait que oui. Si tu deviens conscient d'une pensée qui se déroule, elle s'arrête en cours de route. Mais je connais de toute façon le contenu de la deuxième partie.

Ilona : Observe la pensée en tant que telle, et écris-moi ce que tu vois.

Garsius : La pensée émerge d'un espace vide, génère une sensation ou une autre dans le corps, puis disparaît. Parfois, j'arrive à être suffisamment tranquille pour pleinement observer et réaliser cela. La pensée n'est pas moi. C'est comme si « je » devait être celui qui observe la pensée.

Ilona : Ok, voyons cela de plus près. Observe que les pensées ne sont que des étiquettes et que le mental est une machine à étiqueter. La sensation survient et la pensée suit, le son est perçu et une dénomination survient. Regarde la pièce autour de toi, remarque des choses et observe comment le mental les qualifie automatiquement.

Garsius : Oui. Ceci est facilement vu. Cela ne se fait pas pour tous les objets, mais pour beaucoup d'entre eux. Par exemple, je regarde une image de tournesol et la pensée surgit : « tournesol ». En fait, c'est une image, et non une fleur, n'est-ce pas ?

Ilona : Ensuite, regarde les dénominations elles-mêmes. Certains mots pointent vers des choses réelles. D'autres pointent vers du matériel symbolique ou imaginaire.

Garsius : Oui. Et ceci ne peut pas être contrôlé – cela survient automatiquement. Même si tu essaies d'avoir un regard libre de la qualification, la pensée qui qualifie est remplacée par une pensée morte, vide, ou quelque chose comme ça.

Ilona : Regarde le mot « table » et vois la table devant toi. Tu peux la toucher ; c'est réel.

Prends le mot « université ». Existe-t-il une université en réalité ? Il y a des bâtiments, des gens, des bureaux, des ordinateurs, des livres, mais rien qui soit une université. C'est ainsi une dénomination dont nous nous servons pour communiquer ; mais il n'existe rien de tel.

Examine la dénomination « je ». Vers quoi pointe-t-elle ? Vers quoi que ce soit de réel ?

Garsius : Cela pointe vers le complexe corps, pensée et sensation. Est-ce réel ?
Je me débats, là.

Ilona : Et le Père Noël ?

Garsius : Il n'y a pas de Père Noël, que des idées le concernant.

Ilona : Et le moi ?

Garsius : Niet. Il n'y a pas de moi. Seulement l'idée que ce complexe corps – pensées est moi.

Ilona : Super, regardons cette pensée « moi » ensemble.

« Moi » pointe vers des pensées concernant « moi », mais il n'y a pas de « moi » là-dedans. Vérifie : y a-t-il un « moi » dans le corps, autre que la pensée « moi » ?

Garsius : Il n'y a pas de « moi » à l'intérieur, si ce n'est cette pensée concernant « moi ». Alors, « moi » veut se situer comme l'observateur qui objective la pensée « moi » et tout ce qui est à l'intérieur et à l'extérieur.

Ilona : Le mot « corps » pointe vers le corps, le mot « pensée » pointe vers la pensée, « sensation » vers sensation. Du réel.

« Je » pointe vers des pensées sur « moi », mais il n'y a pas de « moi » là-dedans. Vérifie : y a-t-il un « moi » dans le corps, autre que la pensée « moi » ?

Qu'est-ce qui respire ? Est-ce toi qui respire, ou le corps lui-même ?

Y a-t-il quelqu'un qui respire ?

Y a-t-il quelqu'un qui marche, ou la marche ne fait-elle que survenir ?

Y a-t-il quelqu'un qui digère ? Ou la digestion ne fait-elle que survenir ?

Y a-t-il quelqu'un pour ressentir ?

Un penseur ?

Un témoin ?

Un buveur ?

Un mangeur ?

Garsius : Cela survient par soi-même. Je peux juste en être conscient, ou pas. Qui en est conscient alors ? Ouais, je peux voir cette conscience survenir par elle-même aussi... Qui est conscient de cette conscience alors ? Bigre, cela crée de la confusion...

Ilona : Tu vois où je veux en venir avec tout ça ?

« Je » est juste une dénomination dont nous nous servons pour communiquer de manière à comprendre le langage. Mais « je » est simplement une qualification, pas un acteur réel.

L'attention est, simplement. Y a-t-il besoin d'un « je » pour être conscient ?

Garsius : Non, pas besoin d'un « je » pour être conscient.

Ilona : As-tu un animal de compagnie ? Regarde un animal, vois comme il est présent à son environnement. Mais y a-t-il un « je » qui est attentif ?

Et une mouche ? Un oiseau ? Y a-t-il un chef là-dedans qui est conscient, ou l'attention est-elle consciente d'elle-même par elle-même ?

Garsius : Les yeux des animaux sont vides. Il n'y a pas de « moi ».

Ilona : Y a-t-il quelqu'un qui observe ? Il y a l'observation qui survient, l'observateur, l'observé et l'observation sont un processus unitaire. Y a-t-il une entité séparée qui observe ?

Vérifie ça.

Vois comme tout survient par soi-même. Les pensées émergent, les doigts frappent le clavier, les mots apparaissent sur l'écran. Y a-t-il un observateur à l'extérieur de cette action qui se fait ?

Qu'est-ce qui est constaté ? Y a-t-il quelqu'un qui constate ?

Garsius : Ce vide est conscient des pensées. Les pensées apparaissent et disparaissent dans ce vide. Cela signifie-il que je suis le vide ?

Il me semble que, d'une manière ou d'une autre, cette attention est localisée dans le corps. Tout est observé à partir de ce point.

Ilona : Qu'est-ce qui est observé ? Y a-t-il quelqu'un qui observe ?

Garsius : Le vide est un observateur.

Ilona : « Ce vide est conscient des pensées. Les pensées apparaissent et disparaissent dans ce vide. Cela signifie-il que je suis le vide ? »

Non, cela ne signifie pas que tu es le vide. Cela signifie que le vide existe, mais il n'y a pas de toi du tout. Comme dans zéro.

Est-ce vrai ?

Garsius : Je ne sais pas.

Non. Honnêtement, je le sais : il n'y a pas de « moi ».

Et pourtant, toujours cette sensation « moi » qui est là. Oui, une énorme qualification « moi ».

Grrr, je veux me débarrasser de cette qualification...

Ilona : La qualification survient, et il n'y a personne ici pour s'en débarrasser. Cela se fait et cela sera comme cela a toujours été.

Ce n'est pas la qualification qui tombe et la sensation d'être qui persiste, mais ce qui tombe c'est la croyance qu'il y a un « toi » à qui tout cela survient.

Et elle tombe parce que tu vois la vérité, à savoir que dans la vraie vie il n'y a réellement pas de toi. Donc, explore cela en premier et avant tout.

La vie est. Tu n'es pas.

Réalise.

Garsius : Il y a un sentiment d'indifférence qui s'installe. Du style « ouais, ouais, c'est vrai, mais--- quelque chose ». Par moments, des bouffées de joie étrange surviennent, puis tout redevient comme avant.

Ilona : Bien, bien, tout se met en place. Il n'y a pas de « toi » pour voir mais la vision se fait. Est-ce vrai ?

Garsius : Oui, c'est vrai : il n'y a pas de « moi » qui voit, simplement la sensation que c'est « je » qui voit, la vision se fait par elle-même.

Ilona : La sensation que c'est « je » qui voit : regarde à cet endroit. Il y a la sensation de voir + une qualification = « je vois ». Observe cette sensation à nouveau. Investis-là, ne sois pas timide. Grimpe dedans, regarde le monde à partir de cette perspective.

La vision se fait...

Ilona : A quoi cela ressemble aujourd'hui ?

Garsius : Paisible, tranquille et personne qui s'inquiète de ces jolies choses. Aujourd'hui il n'y a pas d'indifférence. Aujourd'hui... rien.

Ilona : Qu'est-ce que ça fait d'être libéré ?

Garsius : Comme un début, ou quelque chose comme ça. Il y a également un fort besoin de montrer ça aux autres. Il y a une gratitude silencieuse, non ciblée. Et le mental dit « oh, je devrais être très heureux », puis disparaît. Et il y a l'amour : un chaud silence adressé à tous : toi, Elena, la table, la pluie...

Ilona : Magnifique ! Merci. Beaucoup de satisfaction de mon côté !

Il reste quelques questions que nous devons affronter, juste pour clarifier, mais je vois que tu as passé le cap.

Réponds quand tu es prêt.

Y a-t-il un « toi », pour de bon, où que ce soit, d'une manière ou d'une autre, de quelque forme ou contour que ce soit ?

Garsius : Niet, il n'y a pas de « moi » du tout.

Ilona : Explique en détail ce qu'est le moi et comment il fonctionne.

Garsius : Je ne sais pas comment il fonctionne. D'une certaine façon, le « je » se connecte à chaque pensée qui apparaît. C'est ainsi que se créent les « je suis ceci, je suis cela, je ressens ceci, je ne ressens pas cela ». D'un certain point de vue, on devient convaincu d'être cette qualification permanente « je suis... ».

Comme si tu étais à l'intérieur de la pensée. Tu es le contenu de cette pensée et tu agis sans poser de question. Et si une question surgit, elle devient immédiatement un « je ». C'est ainsi, Ilona, que le non-sens du moi se perpétue.

Ilona : Qu'est-ce que cela fait d'être libéré ?

Garsius : C'est simplement la perception de tout ce qui arrive sans être impliqué dans la pensée « moi », qui est elle-même vue. En fait, tu n'es impliqué dans rien. Il n'y a pas de « toi ». Rien. Tout. Mais pas « moi ». Même « moi » est dans ce tout.

Ilona : Comment décrirais-tu cela à quelqu'un qui n'a jamais entendu parler de « pas de toi » ?

Garsius : D'une manière spontanée.

Il n'y a pas de « toi ». Regarde et vois qu'il y a le corps, les pensées, les sensations, etc., tout comme le reste du monde. La perception de ces choses survient, mais il n'y a pas de percipient. La pensée « moi » est partout, mais ce n'est pas toi. Essaie et vérifie par toi-même.

Tout ce à quoi tu vas t'identifier, en essayant de vérifier, sera faux. Tu ne peux pas être la chose que tu regardes. Observe et enlève, couche après couche, ce faux « moi » jusqu'à ce que rien ne reste de « toi ».

Ilona : Brillant !

Le dernier morceau : y a-t-il un doute quelconque ?

Garsius : Niet, il n'y a pas de doute. Le « je » peut réapparaître mais il est constamment clair que ce n'est pas moi.

Ilona : Parfait. Peux-tu me dire ce qui t'a fait basculer ? Ce qui a été le plus efficace, ce qui t'a fait voir pour de bon ? Peux-tu regarder en arrière et essayer de cibler cette transition ?

Garsius : Peux pas dire. Peut-être que cela viendra plus tard. Toi et Elena avaient creusé, creusé et creusé. Et d'une manière ou d'une autre, à un certain moment, une résistance a lâché, est tombée, et rien n'est resté... Hah, les larmes montent. Beaucoup d'Amour ici.

Ce matin-là, lorsque j'ai ouvert les yeux, c'était pleinement clair. Un peu plus tard, j'ai dérapé et à nouveau je ne comprenais plus de quoi il s'agissait. (il y avait compréhension, mais en même temps une pensée disait que je n'y comprenais rien).

Il ne restait rien à quoi s'identifier, même pas le vide. Après est apparue cette indifférence, comme « oh, bon, ça n'a pas d'importance », et ensuite quelque chose a lâché prise. Il n'y avait aucun endroit où se réfugier. La vision est apparue.

Merci.

GREG

Greg est un très sérieux pratiquant du bouddhisme Theravada. J'ai défié, avec lui, les croyances spirituelles les plus fondamentales : pourquoi méditer, causes et effets, karma - tout le packaging associé à la voie classique de la méditation, habituellement non mis en doute. Mais les relativiser lui a permis de voir la vérité. E. N.

Greg : Hello, Elena.

Mon nom est Greg. Mon ami Shane m'a recommandé de discuter avec vous, et, concernant ma pratique, j'ai une question qui est mûre pour aide et guidance.

J'espère que cela ne vous pose pas de problèmes de consacrer du temps avec moi sur ce sujet. Je vous ferai un bref récapitulatif de là où j'en suis, mais je veux d'abord m'assurer que vous êtes disponible.

Elena : Hello, Greg. Oui. Calendrier parfait. Merci de m'écrire tout ce que vous voulez que je sache.

Greg : Merci infiniment de me donner de votre temps ! Les dernières semaines ont été vraiment intéressantes. Le vendredi soir 26 août, Dominique, qui je pense (espère) a été votre interlocuteur, a fait une réunion au cours de laquelle il a annoncé qu'il n'avait plus de moi.

Pendant que j'écoutais ce témoignage, j'ai constaté que je passais d'un profond scepticisme à une douce sensation de confiance en l'avenir. Scepticisme, car alors que rien de ce qui était dit là ne m'était étranger, je n'avais toujours pas consciemment abandonné mon moi. Confiance en l'avenir par l'attrait du concept : « si Dominique est libre et que j'ai fait les mêmes expériences que lui, alors moi aussi je peux être libre ». Après que les autres participants soient partis, Dominique et moi avons encore discuté pendant quelques heures.

Il m'a posé des questions du style « qu'est-ce que le « je » ? » et « qui est Greg ? ». Bien que je possède ma propre compréhension théorique des réponses à ces questions, je ne les ai pas utilisées dans le cadre d'une investigation de ce type, en face à face. Cela semblait si ridicule d'être confronté à de telles questions.

Intérieurement, c'était un peu comme « Qui est Greg ? Il n'y a pas de Greg, c'est évident ! Pourquoi devrais-je mettre des mots là-dessus ? ». J'ai formulé quelques réponses en utilisant des termes comme illusion, voile, et même « incompréhension qui détourne l'expérience ». Tout cela a été inattendu. Je peux me rappeler d'une époque où mes réponses auraient été bien différentes. Qu'est-ce qui a changé et quand cela a-t-il changé ?

Les jours qui ont suivi cette soirée furent remplis de confusion perturbante, de contemplation et d'enquête sans compromis. A l'heure actuelle, la confusion s'est dissipée. S'il vous plaît, sentez-vous libre de contester ces conclusions. La destruction, même violente, de l'illusion est bienvenue.

Il n'y a pas de Greg pour être bouleversé, seulement un processus mental et des phénomènes physiques que ce mental avait l'habitude d'attribuer au moi. Et pourtant, il y a toujours un comportement comme s'il y avait un Greg !

C'est là où se trouve la confusion. Qu'est-ce qui a été liquidé et qu'est-ce qui est encore là ? En ce moment, il est compris que la croyance « il y a un Greg, un noyau permanent au cœur de toute expérience » a disparu, probablement

pour le reste de l'existence. Cependant, persiste toute la structure qui a endossé cette croyance pendant 33 ans, les comportements habituels, les schémas d'action profondément mémorisés, et même les pensées centrées sur le moi, compulsives et non exprimées.

Avant le mardi 30 cette distinction n'était pas comprise, et donc la pratique errait quelque peu. Maintenant la distinction est claire et il semble que les progrès puissent se faire selon une direction bien définie. Le « je », reflet d'une existence entière autour du « moi », doit être déconstruit.

C'est ainsi que commence cette lente et constante pratique du déconditionnement des comportements centrés sur le « je ». Est-ce correct ? Y a-t-il une voie plus directe ou plus rapide ? Ou une meilleure voie, moins conflictuelle ? Le mieux que je puisse dire, c'est que tout ce qui peut être fait c'est de mettre au jour à chaque fois tout comportement qui pourrait renforcer le « je », de réaliser mentalement qu'il n'y a pas de « je » (ce qui rend ce comportement inadapté), puis d'attendre que le comportement suivant apparaisse.

Il arrive parfois que les pensées émergent sans un « je », alors qu'auparavant le « moi » était toujours central. Par exemple, les mots « il y a une faim » peuvent émerger sans effort, à la place de « j'ai faim ».

D'autres fois, c'est « j'ai faim » qui est suivi par « quoi ? Quel « je » ? ». Et encore d'autres fois c'est plutôt « j'ai faim » et puis... , et zut, la flemme... Je suis prêt à progresser dans cette voie, mais c'est parfois fastidieux.

Je suis ouvert à tout ce que vous pouvez m'apporter. Merci beaucoup !

Elena : Pourquoi méditez-vous ?

Greg : Je médite pour amener un peu de « non faire » dans cette existence.

Elena : Ainsi, la vie et toi êtes séparés ? Tu dois faire quelque chose pour amener quelque chose dans la vie qui est déjà comme elle est ?

Greg : Pas du tout, je ne sais pas d'où vous tenez ça. Comment la vie et moi pourraient-ils être séparés ? L'idée même est absurde.

Il n'y a pas la moindre évidence qu'il existe un « moi » qui serait séparé. De plus, la séparation vraie est impossible au sein de cet univers, ce n'est qu'une illusion de séparation inventée par les gens.

Elena : Ce ne sont que des discours intellectuels. Tu mets en avant des dogmes, des théories. Tu dois revenir à la réalité, observer, enquêter. Ce n'est que ça qui peut libérer.

Greg : Si le mental agit constamment de cette manière, activement et de manière débridée, alors il sera gâté comme un enfant qui obtient tout ce qu'il veut.

Elena : Et tu penses que tu peux y changer quelque chose ? Il n'y a pas de toi.

Greg : Cause et effet. Qu'il y ait un « moi » ou non est hors sujet.

Elena : Il n'y a ni cause ni effet. Pas réellement. C'est quelque chose que le mental appose sur le flux des événements. Et lorsque les êtres humains regardent la vie au travers de la lentille de la causalité, l'idée du « moi » apparaît.

Greg : Il y a de grands bénéfices à la méditation, certains connus par l'expérience, d'autres par la transmission d'informations. Ceci étant, là maintenant, tout semble se résumer à un espace qui s'ouvre à la conscience pure.

Elena : Quoi ? Il y a UNIQUEMENT pure conscience. Pas besoin d'ouvrir un espace. Regarde plus profond. Y a-t-il quoi que ce soit en dehors de la pure conscience ? Quoi que ce soit ? Vraiment ? Quoi ? Le mental ? Le conditionnement ? Quelque chose en dehors ?

Pas besoin de créer une ouverture.

Juste besoin de voir que ce à quoi tu veux ouvrir est déjà présent. Pas de « toi ».

Greg : C'est vrai qu'on ne peut pas faire la preuve qu'il y ait quoi que ce soit en dehors de la conscience. Ceci dit, cela ne prouve pas que TOUT ce qui est, est conscience. Comment sautes-tu à cette conclusion ? Regarder plus profond, certainement.

Elena : Je ne suis pas en train de te prouver quoi que ce soit.

Tu dois voir par toi-même. Qui veut se libérer ?

Greg : Qui est libéré ? Je (merci de négliger la convention grammaticale) sais seulement ce que cela fait de ne plus croire en un « je ». Toutes les sensations sont exactement comme elles étaient lorsqu'existait une croyance en « je ». Mais il n'y a jamais eu un « je » en première ligne, donc pourquoi seraient-elles différentes ?

Le corps est légèrement nerveux pendant ces questions. Mmm-hmm ! Réponse conditionnée inutile.

Elena : Donc, qu'est-ce que tu veux ?

Greg.

Greg ! Ce n'est pas une conversation. Ce que je te demande ou t'écris n'a rien à voir avec la logique, la connaissance ou l'intellect. Tu n'as pas besoin de me prouver quoi que ce soit. Je n'ai pas besoin de te prouver quoi que ce soit. Tu m'as écrit. Pourquoi ? Qu'est-ce que tu veux ?

Qu'est-ce que tu recherches encore ?

Qu'est-ce que tu essaies de trouver ?

QU'EST-CE QUI N'EST PAS DEJA LA ?

Greg : Ce que je veux, c'est la fin de ma souffrance. Quand je dis « ma », je sais que ce n'est pas réellement « ma » souffrance. Pourtant, il semble qu'il y ait une souffrance temporaire, et pendant ces moments de souffrance il semble qu'il y ait un « moi » pour en faire l'expérience. Puis la souffrance s'évapore, et le sens d'un « je » qui la ressentait disparaît aussi. Peut-être n'est-ce que de la compréhension intellectuelle.

Elena : Comment vois-tu la fin de la souffrance ?

Greg : Qu'est-ce que j'essaie de trouver ? Je crois que regarder plus profond serait une aide.

Elena : Pourquoi as-tu besoin de ça ? Quelle est l'impulsion derrière ça ? Regarde, casse le moule, qu'y a-t-il là ?

Greg : Qu'est-ce qui n'est pas déjà là ? Je n'ai pas de bonne réponse à ça. Au moins, lorsque je me calme et que je suis tranquille, il ne me semble pas percevoir de manque.

Elena : Donc, quand tu n'es ni calme ni tranquille il y a un manque ?

Greg : Hello, Elena, j'ai pris un peu de temps pour attendre de goûter à « ni calme ni tranquille » afin de pouvoir répondre à ta question. Mais cela ne vient pas, donc je vais répondre à tes questions dès maintenant.

« Comment vois-tu la fin de la souffrance ? »

Bonne question. Je suppose que mon idéal est quelque chose comme un fantastique et permanent état mental non réactif à quoi que ce soit. C'est du moins l'idée de la fin de la souffrance que je me suis faite pendant longtemps.

Pendant que je t'écrivais mon dernier message, j'ai réalisé que j'étais actuellement dans la confusion concernant la souffrance alors que c'était clair pour moi à une époque. Cela semblait si solide ; je pouvais dire "oui, il y a souffrance, trouvons une échappatoire !". Il m'est désormais difficile de dire cela avec certitude.

Je sais qu'il n'y a pas de moi, et cette connaissance est maintenant présente lors de situations qui m'auraient invariablement fait souffrir auparavant.

Lorsque je ressens quelque chose de désagréable et que le mental lui-même a une réaction désagréable, ce qui est souffrance est du registre... il y a la chose désagréable et puis la réaction mentale désagréable et peut-être même une réaction physique désagréable qui suit la réaction mentale. Et puis tout se dissipe et je suis un peu perdu.

Ai-je souffert alors ? Je pense que cela doit être de la souffrance, mais pas sûr en ce moment. Cela ressemble plus à des choses qui surviennent et "désagréable" en fait partie. Est-ce que ce "désagréable" était souffrance ? Comment aurait-il pu l'être ? Ce n'était que du désagréable. Alors où se trouvait la souffrance ? Etait-ce la réaction mentale désagréable ?

J'avais l'habitude de penser comme ça, oh oui ! Mais maintenant je marque un stop et je regarde. A première vue, cela ne semble pas différent du "désagréable". Juste un autre "désagréable", avec un autre goût, qui disparaît

rapidement. Alors, où se trouvait la souffrance là-dedans ? Sérieusement ! Je voyais la souffrance auparavant, où est-elle passée ?

Je suis désolé de poursuivre, c'est si étrange d'être maintenant dans la confusion sur ce point, et c'est difficile d'exprimer la confusion. Comment puis-je trouver la vraie fin de la souffrance si je ne peux même pas trouver la vraie souffrance ? Cela n'a pas du tout de sens.

Qu'est-ce que j'essaie de trouver ?

"Je crois que regarder plus profond serait une aide".

"Pourquoi as-tu besoin de ça ? Quelle est l'impulsion derrière ça ? Regarde, casse le moule, qu'y a-t-il là ?"

Bonne question, à nouveau. J'ai été extrêmement perturbé lorsque j'ai ressenti pour la première fois la nécessité de demander de l'aide. Et puis cette transition dans la compréhension s'est produite et je n'ai plus du tout été dans la confusion.

Ainsi, le besoin désespéré de s'accrocher à une aide s'est évanoui alors même que Shane me donnait les détails te concernant et qu'il me suggérait de te demander de l'aide. Ah-ha, finalement j'ai répondu à la question. Je n'en ai pas besoin. Mais je n'ai vu aucun mal dans le fait de poursuivre mon intention originelle de te contacter.

Au moins, lorsque je me calme et que je suis tranquille, il ne me semble pas percevoir de manque.

Whoa ! J'ai essayé de répondre à trois reprises à la question "qu'est-ce qui manque", et puis j'ai décidé que ma dernière réponse était la bonne, suis allé me coucher, et c'est alors que soudainement ce $1 + 1 = \text{SAINT BORDEL}$ est survenu !

A chaque fois que quelque chose semble manquer, la pensée qui perçoit ce manque a toujours un "je" en elle !

S'il y a du malheur, ce n'est que du malheur. Mais si je suis malheureux, « je » veux être heureux ; heureux est manquant ! Si l'incertitude s'invite, il y a doute. Mais lorsque je suis dans le doute, j'ai besoin de savoir ; la connaissance est

manquante ! Quel bordel ! Peux pas croire que je n'ai pas vu ça avant ! En amont du « je », rien ne manque. Ce n'est que le « je » qui crée le manque.

C'est totalement stupéfiant ! Wow, il y a du lourd là-dedans. Tant à observer..., trop excité pour aller me coucher. Heeheehee.

Elena : Absolument sidérant ! Belle réussite, Greg ! Stupéfiant ! Maintenant, réponds à quelques questions :

As-tu jamais existé ?

Peux-tu trouver un « toi » réel sous quelque forme ou contour que ce soit ?

Qu'est-ce que le « je » ?

Greg : Hello, Elena, désolé de ne pas avoir répondu plus tôt, comment cinq jours ont-ils pu passer si vite ? Merci de poser quelques questions amusantes.

Aussi drôle que cela puisse paraître (et c'est vraiment drôle vu d'ici), je dois conclure que je n'existe pas et n'ai jamais existé. La raison qui me pousse à conclure ainsi est précisément que le je ne peut pas être trouvé sous quelque forme ou contour que ce soit au sein de la réalité expérimentée.

En outre, je ne trouve personne pour contester cette affirmation d'une manière pertinente. La seule chose que j'ai trouvée en cherchant longtemps et assidûment ce Moi promis par la pensée, est l'absence du « je » où que la recherche se porte.

Donc, qu'est-ce que cela signifie ?

Que le « je » n'a jamais existé ne signifie pas que rien n'existe, ni que Greg n'existe pas. Ce que cela signifie c'est que le Greg tel que perçu par le mental pensant n'existe pas.

Ce Greg est uniquement imaginaire, une fabrication mentale qui n'est pas plus réelle que les détails d'un souvenir. C'est vrai que les conditions qui génèrent une mémoire sont réelles, mais le contenu de la mémoire ne l'est pas. De la même façon, le contenu de l'image mentale de Greg n'existe pas. Parce que le contenu de cette image mentale de Greg était destiné à être réel et à exister, et sachant que ce contenu est illusoire, il peut être dit que Greg n'existe pas. La promesse était vide.

« Je » est une idée dans la tête, un concept mental, et c'est tout. Ainsi, « je » n'existe que dans la mesure où son idée existe. Elaborer à partir de ce point serait trop sujet aux digressions, et c'est ce mécanisme de pensée qui crée l'illusion d'un « je » en première ligne.

Certaines questions découlent de tout ça. Si « je » n'existe pas, que reste-t-il ? C'est le sujet que je préfère. Cela n'a pas d'importance. Développer les implications profondes de cette question ne serait qu'un exercice mental bien classique, simple opportunité pour que l'illusion du moi continue.

« Je » est irréel, donc la question de ce qu'il y a après le « je » n'est qu'une perte d'énergie. En fait, le besoin d'un « après le je » n'est que du « je » de plus. Où va le « je » ? Peut-être que « POOF » est une bonne réponse. L'opportunité que recèle chaque instant est d'exister au sein de cet instant, non séparé de quelque façon que ce soit. Qu'est-ce qui peut être plus important que ça ?

Ok, un peu d'histoire. Le Bouddha définissait quatre niveaux d'illumination. Traverser l'illusion du moi était un des facteurs du premier niveau, avec l'absence de besoin de rituels et rites, et l'éradication du doute.

Cependant, il est dit que la libération totale n'est toujours pas accomplie en raison de la persistance des formes les plus subtiles d'un concept-moi. Je pense me rappeler que l'une des formes de ce concept était le désir de vivre ou de mourir, quelque chose de ce genre.

En tant que lauréat du premier niveau, j'ai l'intention de continuer la pratique comme auparavant, sous la forme d'une observation du non-moi directement et indirectement. S'il y a quelque chose de pertinent sur ce thème, c'est que le conditionnement du moi a commencé plus en amont que les souvenirs accessibles.

Dans la mesure où les vieilles mémoires sont déclenchées par certaines conditions semblables à celles qui ont présidé à leur apparition, il s'ensuit que les échos du moi peuvent être profondément enfouis, dans l'attente de conditions propices à son expression. Si c'est le cas, alors une nouvelle conscience sera là pour les accueillir. Super cool !

Elena, un énoooooorme merci. Amour et gratitude gigantesque.

C'est tellement ébouriffant ! Il y a des rires fréquents par ici, sans absolument aucune raison, c'est un plaisir et c'est chouette !

S'il-te-plaît, n'arrête pas d'aider les autres. Quel cadeau !

CAROLINE

Caroline est arrivée fin prête. Il y avait un peu de tristesse, et nous l'avons travaillée. Après quoi, elle ne nécessita qu'un petit plus, et ensuite elle se mit à rire. Elle cherchait quelque chose d'autre, quelque chose de grand et de magique, comme tous les autres, et lorsqu'elle a vu la réalité de ce que c'était, cela l'a fait rire. Ce fut une belle transformation, de la tristesse à l'amour et à la gratitude. Beau et simple. – I. C.

Caroline : Hello Ilona ! Merci de prendre un peu de temps pour converser avec moi. Je me sens excitée comme une petite fille, et un peu fatiguée aussi. Mais OUI, je veux faire tout le chemin. Avant, je pensais que je devais me préparer, apprendre, de façon à pouvoir répondre aux questions que tu me poserais. Maintenant, je sens que le mieux est de ne rien savoir. Donc, oui, allons-y. Et j'ai la volonté d'être honnête.

Amour.

Ilona : Génial. Donc, dis-moi : comme tu le vois actuellement, qu'est-ce que « moi » ? Qu'est-ce le moi ? Qu'est-ce que « je » ? Réponds simplement, comme tu le sens.

Caroline : « Moi », « moi-même » et « je » sont des pensées.

Ilona : Vers quoi pointent-elles ?

Caroline : Vers rien. Il me vient aussi : « moi-même », « je » et « moi » ne pointent vers rien en tant que pensées.

Ilona : D'où viennent les pensées ? Peux-tu les contrôler ? Peux-tu les arrêter en plein milieu ?

Remarque comme les pensées « je » et « moi » ne font qu'aller et venir comme les autres pensées. Est-ce qu'une pensée peut penser ?

Caroline : Je ne peux pas trouver d'où elles viennent. Non, je ne peux pas les contrôler. Non, je ne peux pas les arrêter en plein milieu.

Oui, oui, oui, « je » et « moi » sont des pensées comme les autres. Ohlà... Tant d'énergie qui traverse les doigts. Non, une pensée ne peut pas penser.

Ilona : Donc, si je dis qu'il n'y a pas de moi du tout dans la vie réelle, est-ce vrai ? Qu'est-ce qui monte ? Évalue ton ressenti.

Caroline : Réveillée ce matin avec une forte contraction dans la partie supérieure du thorax. Comme si le moi, c'était ça. Puis vu que c'était juste une pensée au sujet de cette sensation. Comme si la pensée était « cette contraction ne devrait pas être là ».

Quand je te lis, là, j'ai l'impression d'être centrée sur cette sensation, comme s'il y a un moi, et qu'il est à cet endroit. Soulagement en t'écrivant cela.

Il n'y a pas de moi dans la vie réelle. Des ressentis surviennent, comme celui de la contraction dans la partie supérieure du thorax. Des pensées surviennent aussi, comme « le moi c'est la contraction dans la partie supérieure du thorax », « cette contraction ne devrait pas être là »... Que des pensées.

Je constate une tristesse maintenant. Je ressens souvent cela lorsque je me concentre sur le « non moi »..., des pensées qui apparaissent du style « qu'est-ce que j'ai à perdre ? ». Oui, juste des pensées. « Je ne peux pas me laisser aller à me prendre pour ces pensées, ces contractions ». « Qu'est-ce qui va se passer ? ». La contraction dans le thorax est nommée. Et il y a une sorte d'attachement au fait que c'est moi.

Voilà ce que je t'envoie.

Ilona : Oui, les pensées et les sensations vont et viennent.

Remarque comme tout est bien connecté : la pensée déclenche l'émotion, l'émotion est nommée, ce qui à nouveau enclenche une émotion et ça tourne.

Mais peux-tu regarder l'émotion elle-même, noter où tu la sens, la laisser venir et l'honorer ? Dis « tristesse, s'il-te-plaît, viens plus près. Je te sens. Que peux-tu me montrer ? Je te respecte et m'incline devant toi ».

Puis regarde ce qui est derrière la tristesse. Y a-t-il quelqu'un à qui cette tristesse arrive, ou n'est-ce qu'une émotion qui vient faire une visite ?

Dis-moi ce que tu trouves.

Caroline : Oui, Ilona. Merci. Continuons.

Merci infiniment pour ce que tu m'as dit concernant la gestion de l'émotion. Cela ne marchait pas... Il y avait une contraction, à laquelle je voulais échapper. La croyance en un échec avait également été enclenchée. Ainsi, oui, je notais comme tout cela tournait en boucle, comme tu dis.

Puis j'ai essayé de demander à la « tristesse » si elle aimait être tristesse. Et cela m'a répondu « non », et ça m'a demandé d'être libérée. A partir de ce moment, j'ai commencé à ressentir une profonde détente. J'ai voulu dire « je t'aime » à la tristesse. Sa prise a lâché. J'ai ressenti comme si j'étais l'amour que cette contraction recherchait.

Il serait plus juste de dire que cet amour est toujours là. Ne peux pas trouver quelque chose ou quelqu'un à qui cet amour s'applique. Cela pouvait paraître étrange au mental, mais j'ai ressenti l'impulsion de m'abandonner à la façon dont la réponse à la contraction apparaissait. Tout ceci est très subtil.

Mais je ne pouvais contester la profonde sensation de détente, de chaleur et d'amour. Puis une émotion plus forte que la tristesse se fit jour : le doute. Cela prit plus de temps pour qu'elle relâche sa prise. Mais il semble maintenant que c'est fait. D'autres émotions ont aussi émergé, comme l'impuissance.

Qu'y a-t-il derrière la tristesse ? Que des pensées. Non, la tristesse ne survient chez personne. Oui, elle ne fait qu'apparaître.

J'ai ressenti l'impulsion de tester ce qui allait monter si je disais « il n'y a pas de moi du tout dans la vraie vie ». Oui, c'est vrai. Maintenant, il y a une sensation de joie dans la partie supérieure du thorax, comme une envie de rire à la place de la contraction, de la tristesse, du doute. Je veux dire : les émotions continuent à se manifester, mais elles ne surviennent pas à quelqu'un.

Avant, je voulais me débarrasser du fonctionnement mental, de cette manie de dénommer les choses, des émotions... Maintenant, il semble que cela n'a pas d'importance, puisque ne survenant pas à quelqu'un. Et en même temps, il semble que les zones contractées, encore à la recherche de quelque chose, sont bien mieux vues qu'avant. Et, spontanément, la réponse qui vient est le ressenti de la présence aimante.

Ainsi, il semble désormais que la tranquillité est toujours présente, quoi qu'il émerge. Il n'y a rien à quoi s'accrocher. Et en même temps, même si le doute ne signifie rien ou est transitoire, les pensées sont vues : « ça ne peut pas être ça, ça ne peut pas être la libération, c'est trop simple ». Et la réponse qui vient comme un rire subtil, pas d'excitation, rien de spécial. Je veux dire que j'ai toujours imaginé que je vivrais quelque chose de spécial. Comme une belle histoire qui raconterait comment le « je », le « moi » ont disparu. [rires]

Voir que « je » en tant que réalité n'a jamais existé... [rires] Mais je cherchais autre chose que Cela [sourire] Ce qui est là maintenant ne ressemble à rien de ce que je n'ai jamais pu imaginer. Il y avait une vision avant cette révélation, mais maintenant je vois qu'il y avait également quelqu'un pour s'approprier la vision. C'est incroyable. Je ressens comme si de l'énergie était libérée dans les épaules, je ressens de la chaleur. Voir que la croyance en une Caroline n'était qu'une construction, rien de réel... Oh Mon Dieu...

Je t'envoie ceci. Ton aide est très utile. Il peut y avoir quelque chose de caché que je ne vois pas. (Il y a une sensation de fatigue maintenant, qui peut aussi signifier quelque chose).

Ilona : Wowowow ! Je suis ravie pour toi.

Oui ! C'est génial. J'adore le coup du rire. N'est-ce pas ridiculement drôle ? Et tu as compris comment gérer les émotions.

Il me reste quelques questions pour toi.

- Y a-t-il un « toi », réel, quelque part, sous quelque forme, contour, ou façon que ce soit ?
- Explique en détail ce qu'est le moi et comment il fonctionne
- Qu'est-ce que cela fait d'être libérée ?

- Comment décrirais-tu tout cela à quelqu'un qui n'a jamais entendu parler du non moi ?
- Qu'est-ce qui est réel ?

Caroline : Parfait [sourire]. Tout est simplement comme c'est. Belle journée ensoleillée sur Paris, avec le souffle de la brise dans mes bambous. Ressenti de paresse, tranquille.

Oui, je réponds à tes dernières questions.

Aahahaha.. Cette première question me fait à nouveau rire.

J'ai ressenti plusieurs fois l'impulsion d'y répondre d'une manière amusante. Puis la pensée est venue : « non, réponds de manière sérieuse ».

Je n'y peux rien. Donc, voici la réponse : et je dis non, non, nononon. Non. Non. Il n'y a pas de moi du tout. Aahahaa. Il n'y a pas de moi du tout, nulle part, sous quelque forme, contour ou façon que ce soit.

Le moi est une construction totale, une croyance en une entité séparée. Il fonctionne au moyen de l'identification, au travers de la mémoire, des pensées, des émotions ; l'identification à la pensée « moi ».

Qu'est-ce que cela fait d'être libérée ? [sourire]. Cette question a tant de fois été à l'origine de tensions. C'est magnifique de voir les choses comme elles sont. Rien n'a besoin d'être différent. C'est sans traces. Cela ne fait que survenir. Frais. Les pensées surviennent, les choses sont nommées, et pourtant on ne peut définir ce qui est. N'est-ce pas fantastique ?

Oui, ce mécanisme corps-esprit est stupéfiant. Tous ces mots, ces noms, ne peuvent s'interrompre. Au début, il y a une sorte de paresse pour répondre aux questions. Et pourtant, les mots viennent, il y a de la joie, et j'en suis épaté.

« Comment décrirais-tu tout cela à quelqu'un qui n'a jamais entendu parler du non moi ? »

Tout survient, et cela ne survient à personne. Personne ne fait quoi que ce soit. Le faire survient. Les pensées, les sensations, surviennent. Mais personne n'en est à l'origine. (Pas sûre que j'irais dire ça à ma grand-mère, mais qui sait ? [sourire])

« Qu'est-ce qui est réel ? »

Ce moment, tel qu'il est. Vision, écriture, ressenti.

Voilà, c'est tout. Je ne vois rien d'autre à dire pour le moment.

Merci.

Ilona : MAGNIFIQUE. Oui, la transition s'est faite, pour sûr. Maintenant, il faut s'y installer.

Wow.

Je suis épatée que tu y sois arrivée si vite. Merci.

Nous avons aussi un groupe de suivi. Chaque participant a vu au travers de l'illusion, et cela aide vraiment de pouvoir échanger lorsque des choses montent à la surface. Je vais t'y inscrire, tu modifieras tes données. Reste dans le coin pour un moment. Cela aide vraiment.

T'aime !

Caroline : Des larmes viennent, Ilona... Hier aussi, avec une immense gratitude pour toi. Je ne peux pas expliquer ce ressenti.

Je suis également stupéfaite. Peut-être pourrait-on dire que le chemin était déjà suffisamment clair. Il fallait un petit coup de pouce. Et la vie m'a joliment guidée jusqu'au blog d'Elena. Et à partir de là j'ai commencé à sentir que quelque chose en moi était sérieusement menacé. Puis j'ai lu ton blog. Une telle résistance profondément enfouie, une peur de mourir, un sentiment de manque, de rater la libération, jusqu'à « cela n'a aucune importance. Je suis bien ».

Quand je lis certaines critiques vous concernant, toi et Elena, je m'y retrouve. J'avais les mêmes pensées, les mêmes critiques. Mais quelque chose continuait à me montrer que je me mentais en continuant de résister. Et oui, l'humilité semblait une nécessité. Mais maintenant, c'est vu comme inexistant.

Je savais que je n'aurais pas pu continuer à vivre dans le mensonge, aussi subtil soit-il. En même temps, les résistances se densifiaient ; je doutais arriver à ressentir ce que toi et Elena offraient. Cela traduisait tellement tout

l'inconnaissable à l'œuvre sur cette planète. J'avais un doute vous concernant, toi et Elena.

Tu sais, c'est comme si on s'attachait tellement au passé, aux anciennes habitudes, comme de prétendre savoir à quoi la libération devrait ressembler. Mais de toute façon, je sais, pour l'avoir expérimenté, que la résistance a beau régner, tôt ou tard il devient impossible de ne pas répondre à l'appel.

Oui, je suis touchée en lisant ce chapitre « d'abdication » aujourd'hui. Et je suis si reconnaissante que toi et les autres amis soient là pour m'aider. Je n'ai trouvé cela nulle part ailleurs. C'est tellement précieux. Et tout ça sans demander d'argent. Hmm. Le cœur est rempli d'une profonde gratitude.

Je suis déjà dans un groupe où je n'étais pas censée être. Ha ! Mais de toute façon cela m'a été utile d'être dans ce groupe avant de transpercer l'illusion. Voir que cela fonctionne et être inspirée par l'honnêteté de ceux qui vous entourent est une réelle aide. J'ai vu aujourd'hui ton mot concernant un autre groupe. Magnifique. Me sens poussée à aider, moi aussi.

C'était là avant même d'avoir vu au travers de l'illusion. Mais il était clair que je ne pourrai pas aider les autres à voir ce que je ne voyais pas moi-même. J'ai confiance en la vie pour me guider parfaitement. Je ressens aussi le besoin que les choses s'enracinent.

Je t'aime aussi, ma belle amie. Que je suis reconnaissante de t'avoir fait confiance ! Comme tu le dis, les choses deviennent intéressantes après « l'abdication ». Voyons ce qui va se passer.

Ilona : Merci. Beaucoup de remerciements par ici. Beaucoup d'amour.

J'ai été tellement occupée à organiser notre nouvelle plate-forme de Liberation Unleashed, et cela va être énorme. Une fois lancée, tu es la bienvenue pour nous rejoindre afin d'aider les autres.

Pour l'instant, repose-toi Caroline. C'est comme une renaissance, et tout l'ancien n'a plus de sens désormais alors que le nouveau n'est pas encore enraciné. Fais simplement confiance au processus, et si quoi que ce soit émerge, dont tu voudrais me parler, je suis là pour toi.

Plein d'amour.

Remerciements et gratitude.

Ce livre n'aurait pas pu voir le jour sans toutes ces personnes épatantes qui se sont impliquées dans sa création.

Nos remerciements les plus profonds à chaque personne qui a participé à ces conversations. Merci d'avoir partagé votre voyage. Ce faisant, vous avez réussi à aider ceux qui cherchent encore. Beaucoup de gens ont témoigné avoir basculé en lisant notre blog ; nous espérons que ce livre diffusera encore plus le message, et qu'il atteindra toute personne qui pourrait en tirer bénéfice.

Nous remercions tous ceux qui ont travaillé sur ce livre, prodiguant leur aide et leurs avis pour l'édition et la mise en forme. Merci à Chandi Riaz, Ciaran Healy, Alexei Stephenson, Viv Westbrook, Jeff Montgomery, Matthew Brown, Diego Stargazer, Bonnie Aungle, et Nona Parry pour avoir rendu les choses possibles. Remerciements également à Damon Kamda et Tina Huebner Patlyek pour leur assistance administrative tout au long de ce projet.

Ilona et Elena.

(traduction : Michel Parini michel.parini@gmail.com)

