

## LA RÉALISATION DE SOI

Les émotions font-elles obstacles à la réalisation de Soi? Lorsque nous regardons au plus profond de nous-mêmes, à la source de notre être, nous trouvons un simple espace d'ouverture, un regard éclairé sur la vie et la nature de toute chose. Les émotions y ont leur place, tout comme la rivière a un lit de terre, de cailloux et de boue.

Essayer d'éliminer les émotions dans le but de s'éveiller n'a de sens que lorsqu'on a oublié que la perfection existe déjà au cœur de soi.

Quelle est le vrai sens de la perfection?

La perfection se reconnaît elle-même et est ouverte à toutes les imperfections de l'ego intérieur, sans confusion.

L'écran du cinéma reste blanc malgré les différents films qui y sont projetés. L'écran ne fait qu'un avec le film, on ne le voit plus, et pourtant il demeure inchangé. Ceci est la qualité de la Perfection, de la conscience claire: elle est ouverte à tout, ressent tout et cependant, elle reste intacte.

Malgré tout ce qui est expérimenté et ressenti, le Soi profond est libre parce qu'il y a la connaissance que: 'Ce que je ressens et pense n'est pas ma vraie nature; et cela finira par passer'. Cette compréhension permet de se connecter immédiatement au Coeur, en dépit de tout ce qui est expérimenté. Être à l'écoute du coeur ne nécessite pas l'atteinte d'états élevés, c'est une compréhension claire de la réalité.

L'appareil photo prend des images très différentes de la réalité: une nature colorée, un paysage verdoyant, une montagne enneigée, une rue sombre. Pourtant, l'appareil photo ne change pas. La Présence a cette même qualité. Elle reconnaît la réalité intérieure, mais elle n'est pas la réalité intérieure: les émotions, les pensées et même le corps. Est-ce que l'espace de la conscience (l'esprit) peut être limité par le corps? L'espace traverse toute chose. Tout est en vous.

Plus vous savez qui vous êtes, plus vous pouvez vous ouvrir sans confusion à tous les aspects de l'humanité à l'intérieur de vous-même. Vous savez que vous portez la valise de l'ego, mais vous n'êtes pas cette valise. Vous pouvez maintenant l'ouvrir sans craintes.

Plusieurs chemins sont proposés dans le domaine spirituel. Certaines voies cherchent à se couper des émotions et de l'attachement au monde pour se concentrer uniquement sur la vacuité (l'écran blanc). L'émotion y est considérée comme un obstacle à la réalisation d'états intérieurs purs et élevés. Le chercheur spirituel est en quête d'un habit de Lumière sans taches. Que cela signifie-t-il vraiment? Le soleil est-il sélectif lorsqu'il brille sur le monde? Est-ce que la présence de nuages l'empêche de briller? La réalité d'un écran a-t-elle un sens s'il n'existe pas de films? L'essence peut-elle être séparée de l'existence?

Le cœur inclut tous les aspects de l'humanité. La vraie spiritualité est un pont entre le ciel et la terre, l'esprit et la matière, le Masculin (la paix - la connaissance de Soi) et le Féminin (l'ouverture, l'Amour - l'intégration de l'ego). La vraie réalisation de Soi est l'union des deux: L'AMOUR CONSCIENT.

Ne soyez pas dérouté par certains concepts spirituels:

«Le monde est une illusion» ne signifie pas que vous devez l'ignorer.

«Je ne suis pas mon corps, mes émotions, mes pensées...» ne signifie pas que vous devez les négliger.

«Le Silence est ce que vous êtes» n'empêche pas de s'ouvrir au « bruit des pensées ». Le vrai silence est au-delà du silence intérieur et du bruit mental. En ce qui concerne la croyance "Il est préférable de garder le silence », il est clair que ce n'est pas toujours la solution. Exprimer son opinion est sain. Les mots permettent aussi de révéler le sens du réel, et ils permettent encore de guérir (voir « La pratique de la guérison » sur ma page: <https://www.tilicho.fr/initiation-et-livre.html>)

« L'éveil n'existe pas car la conscience est déjà lumineuse ». Ceci est bien rassurant pour l'ego spirituel mais ce n'est pas vrai. L'éveil est le point de contact entre l'écran (la conscience lumineuse) et le film (la réalité personnelle). La conscience est effectivement déjà lumineuse, mais pour réaliser sa Présence, vous devez cesser de vous cacher et d'avoir peur de la lumière: la Vérité absolue. L'éveil est l'expérience de l'ouverture à la Lumière. Vous la cherchez, vous la trouvez, et vous revenez ensuite à l'état naturel. Ne courez pas après l'éveil. Laissez l'éveil courir après vous. Soyez conscient, sincère et ouvert. C'est tout ce qui compte pour le Cœur: votre Présence ouverte et naturelle. Si un jour vous ressentez une soif immense pour la Lumière, écoutez cet appel. Si la porte s'ouvre totalement, tant mieux, sinon, cela aussi n'est pas grave. Quitter le corps, c'est quitter le dernier voile sur Lumière. Soyez prêt tout simplement: sachez qui vous êtes et soyez ouvert et honnête.

«Porter son attention sur l'ego renforce l'ego» n'est vrai que si vous ne savez pas qui vous êtes. Ce n'est plus le cas lorsque vous êtes conscient, car la conscience dissout l'ego. Rencontrer ses résistances dans le corps efface la mémoire de l'ego. L'ego est fort quand il est inconscient. Il se dissout quand il est mis sous la lumière de la conscience. Les semeurs de troubles ne sont pas ceux qui vous demandent de faire face à votre ego et de ressentir les résistances. Les semeurs de troubles ignorent leur ego avec l'excuse que cela n'a pas d'importance ou que «tout est prédestiné de toute façon».

"Tout est prédestiné", "Tout est écrit", est également exact, mais en connaissez-vous la raison? Lorsque vous avez vu la lumière de la vérité et traversé la nuit spirituelle, vous connaissez à la fois l'essence de l'océan de la conscience et toutes les vagues de l'ego. Lorsque tous les aspects de l'ego sont connus et intégrés, vous êtes "ici et maintenant", ce qui signifie également "Un avec toute chose". Certains pouvoirs se révèlent alors à vous. Être enraciné dans le Cœur ne vous donne pas des pouvoirs spirituels en tant que « voyant », mais cela vous donne le plus grand des pouvoirs, le pouvoir de l'innocence, le pouvoir provenant de la sagesse et de l'expérience, le pouvoir de la vérité, de la parole vivante, qui se révèle lorsque vous n'avez aucune volonté de pouvoir. En effet, tout est écrit... et tout vient de la Conscience claire. C'est la source de toutes manifestations et expériences humaines. Tout est prédestiné dans le seul but de vous ramener à la « Maison » CONSCIENT, dans votre propre intérêt et celui aussi de l'harmonie générale. Tout se transforme naturellement et harmonieusement lorsque les gens sont conscients. Ne vous soumettez pas à la "non-action" inconsciente. Laissez-vous guider par le mouvement du cœur.

«Je ne suis pas l'auteur de mes actes» est un autre concept spirituel parfois mal compris et utilisé. Nul n'est besoin de se regarder en face peut croire le mental car « Je ne suis pas responsable, et la destinée est écrite de toutes façons». Une compréhension limitée peut conduire à demeurer inconscient et à ne pas s'ouvrir au moment présent.

Qui êtes-vous ?

Il y a parfois énormément de confusion dans le monde spirituel ! L'idéalisme peut prendre le pas sur la raison. Les masques spirituels de certaines personnes peuvent être jugés authentiques, et l'authenticité peut être ignorée voire ridiculisée. Le mental comprend les concepts spirituels en fonction de son propre filtre. Cela peut être le plus grand obstacle pour trouver le Coeur.

Une définition stricte de la pureté empêche également de la trouver. Quand on comprend la source de toutes choses, on s'aperçoit que la pureté absolue est déjà présente en soi, indépendamment des émotions et des pensées.

Une image de boue peut-elle salir l'appareil photo? Soyez clair. Soyez conscient. Trouvez ce qui est permanent en vous, et vous trouverez également ce qui est déjà totalement libre et sans tache.

Que vous montiez sur la terrasse la plus haute d'un bâtiment et vous délectiez au soleil, ou que vous continuiez de descendre à la cave remplie de toiles d'araignées et de poussière, c'est le même bâtiment pour la conscience claire. La conscience claire accueille la totalité du monde et de l'humanité en soi. Tout aspect de l'ego peut être accueilli avec clarté. Tous les états intérieurs vont et viennent. Seule la Présence demeure. La Présence est consciente des émotions, du silence intérieur, de la joie, de la tristesse, de l'espace intérieur, du bruit, du doute, de la certitude, de l'amour, de l'indifférence, de la douleur, du plaisir, de tous les aspects de la vie qui vont et viennent. En dépit de tout cela, elle est déjà l'infinie liberté. Vous êtes la liberté infinie.

Comment « être conscient » se manifeste-t-il dans la vie quotidienne? Savoir que de toutes façons «Tout va bien. Ça va passer» permet d'être « cool », naturel et spontané. En même temps, vous pouvez fixer des limites saines lorsqu'elles sont nécessaires, pour le respect de soi et l'harmonie générale. Votre comportement est naturel. Vous regardez en vous, sans vous cacher ni faire semblant. Vous prenez conscience de vos pensées et de vos émotions, telles qu'elles sont. Vous pouvez vous remettre en question quand vous faites face à des problèmes. Vous arrêtez d'accuser et de juger les autres injustement. Vous réalisez que les fausses accusations ne sont qu'une protection inconsciente et inutile de l'esprit. Vous défendez également vos droits lorsque vous êtes clair.

Vous êtes clair lorsque vous pouvez remettre en question votre ego. La réalité prend une nouvelle perspective. Vous n'avez plus peur d'être ouvert et vulnérable. Vous comprenez même que la véritable force est l'ouverture à la vulnérabilité. Même si votre ego a joué un jeu très rusé, vous n'avez plus peur de le voir, de faire le saut vers la vérité et de faire face aux conséquences de la vérité. Vous faites confiance en l'existence. Le Soi tient toutes les ficelles et peut vous apporter exactement ce dont vous avez besoin, pas toujours ce que votre esprit veut. Vous lâchez le contrôle et écoutez votre coeur. Vous n'avez rien à craindre, rien à prouver, rien à prétendre. Quel est l'intérêt de mentir pour garder une certaine position, avoir plus d'argent, du succès tel que la société le définit, s'accrocher à ses acquis, être malin, manquer de gratitude? Cela n'a aucun sens pour la personne libre et consciente. La clé de tout cela? Une confiance absolue en la dimension sacrée de

la vie et en ce que vous êtes profondément. La grâce est le résultat de cette réalisation. La grâce est la vie.

Naturellement, être conscient vous rend plus paisible, aimant et joyeux. Cependant, ne vous attachez pas à quelque état spirituel que ce soit. Prenez conscience de l'ego spirituel. Continuez d'être clair et honnête.

Rappelez-vous qui vous êtes: RIEN, une simple ouverture au moment présent. Vous êtes le non défini ouvert à toutes les définitions. Seul RIEN ne fait qu'un avec TOUT. Si vous vous définissez comme Silence, vous excluez le bruit. Si vous vous définissez en tant qu'Amour, vous risquez d'exclure de votre conscience les sentiments sans amour et vous sentir coupable. Soyez l'indéfini, et vous êtes totalement libre et ouvert.

Seules votre clarté et votre honnêteté comptent. Si votre image intérieure est boueuse et que vous prétendez qu'elle est totalement claire, vous passez à côté du Cœur.

Au-delà des émotions et des pensées négatives, vous vous connectez automatiquement au Cœur chaque fois que vous êtes ouvert à la réalité présente. Ressentez votre état intérieur tel qu'il est. Ressentir est la conscience naturelle du cœur. Prenez de vraies photos de vous-même. Soyez vrai. Soyez vous-même.

Ce qui doit être atteint n'a rien à voir avec un état intérieur spécial. La présence est l'ouverture à tous les états intérieurs sans confusion. La présence est au-delà du bien et du mal, du haut et du bas, du blanc et du noir. Qui vous êtes transcende tout parce que la Présence accueille tout de manière éclairée.

C'est la pureté indéfinissable qui prend conscience des pensées soit disant impures. C'est l'amour pur qui reconnaît les sentiments sans amour, c'est le silence pur qui s'ouvre au bruit du mental. Veillez à ne jamais perdre de vue qui vous êtes vraiment. Même quand vous ne savez pas quelque chose, vous savez que vous ne savez pas. Pouvez-vous perdre votre état de Présence?

Vous êtes déjà libre au-delà de toute expérience personnelle; et l'ouverture à toutes les expériences personnelles intérieures est la réalisation de Soi.

Soyez conscient de tous les aspects de vous-même. Pourquoi pas, lorsque cela vous est offert dans un livre « La Source: Initiation au cœur de l'amour et de la liberté: <https://www.tilicho.fr/initiation-et-livre.html> ). Les obstacles et les dangers les plus subtils sont vus et clarifiés. Il suffit d'une fourmi aventureuse, pour ouvrir une voie sûre aux autres.

«Si vous voulez éveiller toute l'humanité, alors éveillez la totalité de vous-même. Si vous voulez éliminer la souffrance dans le monde, alors soyez conscient de tout ce qui est sombre et négatif en vous. En vérité, le plus beau cadeau que vous ayez à offrir est celui de votre propre transformation ». Lao Tzu.

20 novembre 2018.  
www.tilicho.fr