

Respectez l'océan

J'ai récemment visité un très bel endroit où tous les matins, l'océan d'un bleu limpide était souillé de détritrus. Où l'inconscience conduit-elle ce monde? Il est vraiment temps que l'inconscience se dissipe afin que la Conscience puisse pleinement prendre les commandes de nos 'véhicules' (de l'esprit/corps).

La pure Conscience est telle un océan d'un bleu limpide et chacun de nous est une perle de Conscience, ne faisant qu'Un avec l'océan. Lorsque les individus oublient qui ils sont et à quel point tout est absolument relié et Un, ils jettent leurs détritrus (inconscience, pensées 'je') dans l'océan de la vie. Qui souhaite voir l'océan ainsi souillé? Comprenez simplement qui vous êtes vraiment. Avec de la clarté, tout problème disparaît.

Les difficultés survenant dans la vie proviennent en fait d'un manque de compréhension et de clarté. Il est par conséquent important d'être aussi clair que possible, surtout en ce qui concerne les concepts spirituels, qui peuvent, dans certains cas, porter à confusion. J'espère donc que les pages suivantes vous apporteront la clarté. Utilisons les concepts pour être clairs mais sachons aussi libérer nos esprits des concepts que nous connaissons afin de garder un esprit ouvert.

Tout change et évolue. Il en est de même avec la spiritualité. Elle s'adapte à un état de conscience, à ce qui est 'ici et maintenant'. Voici donc ma tentative pour rendre aussi clairs que possible les concepts spirituels qui portent parfois à confusion.Tout change et évolue. Il en est de même avec la spiritualité. Elle s'adapte à un état de conscience, à ce qui est 'ici et maintenant'. Voici donc ma tentative pour rendre aussi clairs que possible les concepts spirituels qui portent parfois à confusion.

Par exemple, il est commun dans les milieux spirituels d'entendre des phrases telles que: 'Le vrai Soi est la Conscience et tout le reste est illusion (ego, corps, réalité extérieure).' Est-ce totalement vrai?

Ce qui est réellement vrai et éternel, c'est l'Esprit (la Conscience). Le reste, les différentes formes de la création, n'ont qu'une réalité relative et temporaire. C'est en quelque sorte comme un manteau porté par l'Esprit. Les êtres humains, les animaux, les arbres, la nature dans son ensemble, tout cela est le Corps de la Conscience. L'océan de la vie ne fait qu'un avec l'océan de la Conscience. Nous sommes tous l'Essence inchangée des formes éternellement changeantes. Tout est absolument relié et Un. L'illusion véritable est de croire en un 'moi' séparé du reste du monde. Vous n'êtes pas le petit 'je' que vous croyez peut-être séparé du monde, vous êtes le grand 'Je' contenant le monde. Pouvez-vous ouvrir votre esprit à ce que vous êtes vraiment? C'est alors la réalisation de Soi. Ouvrir son esprit c'est s'ouvrir au Soi véritable: le Cœur.

Vous êtes ce qui englobe le Tout. Votre corps et votre ego sont en vous mais vous n'êtes pas votre corps et vous n'êtes pas votre ego. Vous êtes l'essence qui contient la totalité de l'existence. Vous êtes telle l'eau qui forme l'ensemble de l'océan. Essence et Existence ne font qu'Un. La non dualité est votre vraie nature. Le fond paisible de l'océan et les vagues de la surface sont indissociables. Votre nature profonde,

le Soi, est déjà parfait. Le silence intérieur est déjà en vous. Les vagues, les remous à la surface de l'océan, font partie du jeu divin de l'existence. Tout ce qui arrive est le jeu divin de la Conscience.

"Dans quel but ce jeu divin existe-t-il si le Soi est déjà parfait? " vous demandez-vous peut-être légitimement.

Si ce monde est illusion comme cela est parfois exprimé dans les milieux spirituels, ou si notre véritable nature est déjà parfaite, pourquoi se soucier de quoi que ce soit? N'est-il pas préférable d'être absolument détaché de tout et laisser toute chose se faire en faisant confiance que tout provient de la Conscience Divine? Ou faut-il au contraire parfois remettre en question la réalité présente? Que souhaite vraiment la Conscience Divine? Et qu'en est-il de l'ego, des vagues à la surface de l'esprit? Devez-vous l'ignorer ou faut-il en prendre conscience? Le tournesol s'oriente naturellement vers le soleil. En est-il de même des êtres humains? Se tournent-ils naturellement vers le soleil du coeur? Expriment-ils spontanément leur véritable nature?

Ressentez la vérité et les réponses justes dans votre Cœur. Votre véritable nature est déjà parfaite mais les imperfections de l'ego existent aussi. L'être humain, contrairement au tournesol, a un mental. Passé le temps de l'enfance, le mental se développe inévitablement, plus ou moins fortement. Il est un filtre ne permettant pas l'écoute et l'expression du coeur. Comment donc être ce que vous êtes vraiment et laisser le silence intérieur (la paix faite avec son esprit) exprimer librement votre enfant intérieur? Comment être l'expression de la conscience divine dans le corps? Comment être soi, tout naturellement? Comment ne pas laisser le mental (les peurs, la culpabilité, les désirs égoïstes, le besoin de plaire ou le besoin de prouver) diriger votre vie?

Certaines personnes ont parfois l'impression que le véritable silence a été trouvé. Toutefois, tant que certaines tendances de l'ego n'ont pas été reconnues et acceptées, ce silence peut rapidement être perturbé, n'est-ce pas? "Ceci n'est pas un problème" me répondrez-vous peut-être. Bien entendu, ceci n'est pas un problème; tant que vous n'êtes pas identifié à l'ego et que vous ne vous mentez pas à vous-même à son sujet.

Pouvez-vous réaliser votre véritable nature, la non-dualité, alors que la dualité est encore présente dans votre esprit et que vous ne pouvez pas accepter certains aspects de votre ego? Soyez ce que vous êtes vraiment - ESPACE D'OUVERTURE. Accueillez tout simplement ce qui est présent 'ici et maintenant' dans votre esprit/corps. Vous n'avez pas à essayer de changer. Ne résistez pas, tout simplement, à la vérité d'ici et maintenant. Le changement arrivera, mais vous n'avez pas à le rechercher. Détendez-vous et regardez votre ego comme un nuage qui passe dans le ciel.

L'ego n'est pas un problème. Lorsque vous savez qui vous êtes vraiment et que vous pouvez accepter votre ego, le véritable silence peut être trouvé. Le silence véritable s'installe lorsque l'on connaît sa véritable nature et que l'on est en paix avec son ego. Votre comportement est alors naturel: à la fois respectueux d'autrui mais aussi de vous-même. Cela implique parfois d'exprimer son désaccord dans la vie quotidienne, soit verbalement, soit en prenant de la distance. Lorsque l'on ne se force pas dans des

pseudo "bons" comportements, le véritable Amour peut en fin de compte s'exprimer librement.

Le 'OUI' intérieur n'est pas un obstacle au 'non' extérieur. Lorsque vous êtes naturel, la spiritualité est intégrée dans la vie de tous les jours. Ne confondez pas la vie spirituelle dans les monastères et la spiritualité dans la vie quotidienne, où la personne consciente doit faire face aux contraintes de chaque jour. Il peut y avoir non-dualité à l'intérieur de soi et expression de désaccords dans la vie courante. Prenons un exemple. Un aspect typique de l'ego est le besoin de critiquer par derrière. Dans un tel cas, gardez le cœur et l'esprit ouverts (comprenez l'ego) mais exprimez aussi votre désaccord ou prenez tout simplement de la distance. Restez naturel. Si une mère accepte tout de ses enfants, ils n'auront pas de repères. Etre spirituel dans la vie de tous les jours, c'est aussi savoir exprimer son désaccord et fixer des limites.

L'ego aime critiquer et porter des jugements hâtifs. Soyez conscient de cela et libérez votre esprit des critiques et des conclusions hâtives et inutiles. Gardez l'esprit et le cœur ouverts.

Qu'arrive-t-il lorsque vous n'êtes pas conscient de votre ego? Cela conduit généralement à la souffrance et au sentiment de séparation, n'est-ce pas? Qu'est-il préférable: l'harmonie ou la dualité? Où l'inconscience et l'indifférence ont-elles conduit ce monde jusqu'à présent? Ne sommes-nous pas tous inter-dépendants? Que signifie s'éveiller ou être conscient? Ne croyez-vous pas que la vie ait un sens?

Comme pour toute chose dans la vie, les opposés jouent un rôle: chaud et froid, haut et bas, etc. D'une certaine façon, l'inconscience permet de devenir conscient. Sans connaître certaines difficultés, pourriez-vous vraiment rechercher et apprécier la paix? Si l'inconscience joue son rôle pour évoluer vers la conscience, l'inconscience n'est pas le but de la vie!

Le plaisir et la souffrance font tous deux parties de l'existence, comme toute autre paire d'opposés. Les opposés sont nécessaires à la Création. Toutefois, même si tout ce qui arrive dans la vie a une raison, il n'y a pas de raison de laisser la souffrance diriger votre vie; ce qui en d'autres termes signifie: il n'y a pas de raison de ne pas prendre conscience de l'ego.

Ne vous abandonnez pas à tous les courants de la vie sous prétexte que: 'Tout provient de la Conscience Divine et par conséquent, tout est parfait'. Sachez que tout provient de la Conscience Divine certes, mais dans le but de se réveiller et d'être conscient. En étant de plus en plus conscient, la souffrance peut être immensément réduite. La Conscience Divine est le Cœur. Que souhaite le Cœur? Que souhaitent un père ou une mère pour leurs enfants?

Le concept "Je ne suis pas l'auteur de mes actes", tel qu'on l'entend parfois dans les milieux spirituels, bien qu'il ait une valeur pour ne pas s'identifier à l'ego et se sentir coupable, ne devrait pas être une excuse pour justifier les comportements égoïstes. La souffrance et l'inconscience ne sont pas le fait de la volonté Divine! Elles sont tout simplement inévitables. Toute paire d'opposés est inévitable au mécanisme de la Création. La Conscience Divine, le Cœur, souhaite simplement alléger le fardeau humain, et cela est possible avec de la clarté et de la compréhension. Votre être véritable souhaite

seulement que vous preniez refuge au cœur de vous-même (que vous soyez conscient, en paix avec vous-même).

Le comportement humain est soit induit par le vrai 'Je' (le Soi) ou le petit 'je' (l'ego). Lorsque le vrai 'Je' s'exprime, vous dites et faites ce que vous ressentez comme vrai et naturel en vous. Vous ne faites pas d'efforts. Vous n'avez pas besoin de réfléchir. Vous êtes spontané. Au contraire, lorsque le petit 'je' vous dirige, vous perdez votre naturel et écoutez votre 'tête' (les peurs, les désirs égoïstes, la culpabilité, le besoin de plaire ou le besoin de prouver). Vous pouvez alors prendre la vie trop au sérieux, ou trop légèrement, vous calculez trop ou vous êtes trop insouciant, vous aimez critiquer ou ne pouvez pas vous remettre en question. Vous tirez de nombreuses conclusions sur les gens et les événements, etc. Toutefois, l'ego n'est pas ce que vous êtes vraiment, par conséquent ne vous sentez pas mal. Soyez simplement conscient et laissez votre être naturel s'exprimer. Dans ce cas, certains petits "efforts" de prise de conscience sont nécessaires. Ne confondez pas l'état naturel sans effort et l'état de la conscience "ego" qui nécessite des prises de conscience, des méthodes (dans l'hypothèse bien entendu où vous êtes en quête de réalisation de Soi).

Le but de la vie est d'être conscient parce que la Conscience est ce que nous sommes vraiment et qu'elle ne connaît pas de frontières. Tant que l'esprit croit aux pensées limitantes, le vrai Soi, bien que toujours présent, ne peut être réalisé. Au contraire, lorsque l'esprit cesse de prendre l'ego au sérieux et le regarde en face, toutes limites s'effacent. Soyez donc conscient de vous-même et de votre ego. Etre conscient nous connecte à notre être profond, la source parfaite d'harmonie au cœur de nous-même. Lorsque vous êtes conscient, autrui n'est pas un 'autre' et il ne peut jamais être perçu comme un 'ennemi'. Autrui est une partie de Soi. Nous faisons tous partie du même arbre de vie. Il n'y a pas d'ennemis. Il n'y a que des amis qui ont oublié qui ils sont vraiment. Lorsque vous savez qui vous êtes, vous ne vous identifiez pas à votre ego et vous n'identifiez pas non plus autrui à l'ego. Toutefois, comme nous l'avons déjà vu, face au manque de respect d'autrui, vous pouvez agir naturellement. Le 'oui' intérieur n'est pas une entrave au 'non' extérieur. La paix durable est le fruit de la compréhension et cela permet à la vie de s'écouler de la manière la plus harmonieuse et respectueuse possible.

L'ego n'est pas une illusion absolue. Les pensées égocentrées existent dans les esprits. Mais croire que l'esprit-corps est véritablement Vous; est la véritable illusion. La réalisation de Soi est une question d'IDENTIFICATION. Lorsque vous n'êtes pas identifié à l'ego, vous n'avez pas de pensées telles que: "Je suis une mauvaise personne" ou "les autres sont des mauvaises personnes" ou alors, vous ne prenez pas ces pensées au sérieux. C'est la raison pour laquelle un esprit libre est source d'harmonie. Etre conscient est source de paix et d'harmonie.

Toutefois, par sa nature même, un esprit libre peut être perçu par l'ego de certaines personnes comme un défi. Une personne libre de mauvaises pensées n'a pas besoin de prouver qu'il/elle est une bonne personne. Cette personne est naturelle, libre du bien comme du mal. L'amour véritable est au delà du bien et du mal. L'absence du besoin de prouver que l'on est une bonne personne conduit inévitablement à l'harmonie; car la personne libre n'a pas peur de s'exprimer librement lorsque cela est ressenti comme nécessaire. En fin de compte, le résultat est positif. Soyez donc vrai et naturel (indépendamment de ce

que les autres pensent). Tôt ou tard, cela conduit à l'Harmonie.

Comprenez l'ego pour ce qu'il est vraiment: un programme, des mémoires, une sorte de film qui vous influence plus ou moins en fonction de votre état de conscience. Etes-vous le film ou êtes-vous celui qui le regarde? Lorsque vous n'êtes pas identifié à l'ego, vous n'avez pas peur de le connaître. Vous pouvez de ce fait en prendre conscience. Par le simple fait d'être conscient, l'ego se dissipe. N'essayez pas de vous changer, soyez simplement conscient de votre ego et le changement s'opère de lui-même. Ouvrez-vous à la vérité de ce qui est 'ici et maintenant'.

Lorsque vous prenez conscience que jeter des détritux dans la nature est véritablement un manque de respect de Soi, vous cessez de le faire. Lorsque vous êtes conscient de votre égoïsme, il disparaît. Lorsque vous voyez que vous n'êtes pas vraiment à l'écoute, vous pouvez vraiment écouter ce qu'autrui vous dit.

Sans l'influence de l'ego, votre esprit est tel l'océan, vaste et ouvert. C'est cela être vraiment Soi.

Connaître l'ego c'est être libre de l'ego. Etre véritablement Soi, c'est être conscient et ouvert. Vous pouvez être conscient par le Coeur (sensibilité), et/ou par l'esprit (connaissance et compréhension).

"Ici et Maintenant", observez votre esprit: est-il ouvert ou fermé? Chaque fois que votre esprit est fermé, prenez-en conscience et retournez à votre état naturel d'ouverture. N'est-ce pas simple? Ne faites pas attention à vos pensées lorsqu'elles induisent la fermeture ou le manque de respect. Ne croyez pas votre esprit dans ces cas-là, même s'il semble avoir raison et justifie très bien votre comportement. Soyez donc ce que vous êtes vraiment lorsque l'ego ne vous influence pas: ouvert et respectueux.

Précisons que l'ouverture d'esprit est indépendante de la façon de vivre (vous pouvez vivre comme un hermite avec un esprit très ouvert ou bien au contraire être très sociable avec un esprit fermé). L'ouverture est également indépendante de votre attitude extérieure. Vous pouvez être ouvert d'esprit sans vous forcer dans des situations qui ne conviennent pas à votre nature. Les chats et les chiens ne sont pas ennemis mais en général ils ne passent pas beaucoup de temps ensemble. Soyez donc simplement et naturellement vous-même. Ne vous forcez pas.

Prenez conscience de votre véritable nature et de votre ego. Peut-on réellement demeurer ouvert et respectueux sans connaissance de l'ego? Peut-on voir la lumière lorsque les volets sont fermés? Lorsque vous invitez un ami chez vous, vous nettoyez en général votre maison. De la même manière, pour que la Lumière puisse entrer dans votre maison, il faut nettoyer votre esprit (prendre conscience de votre ego). Tant que vous ne voyez pas la Lumière, continuez de vous remettre en question et d'observer votre ego, sans avidité pour l'Eveil mais par désir tout naturel d'être bien à la 'Maison' (en paix avec vous-même).

"Pourquoi cela est-il important?" vous demandez-vous peut-être. A nouveau: qui souhaite voir l'océan souillé de détritux? Tout comme il est naturel de protéger notre environnement et notre planète, il est

tout aussi naturel de souhaiter plus de conscience dans ce monde afin de vivre en harmonie. "Ici et maintenant", cette terre est notre refuge. Vous êtes en toute forme et toute forme est en vous. Il n'y a pas de séparation entre les particules d'eau et l'océan. Il n'y a pas de véritable séparation entre nous tous. Esprit et corps ne font qu'Un. Quel est donc l'intérêt de vivre inconsciemment et de souhaiter toujours plus et mieux pour des intérêts personnels uniquement? Ou cela entraîne-t-il l'humanité? OUI, il est grand temps que les consciences s'éveillent afin de vivre tous ensemble respectueusement et harmonieusement. Faisons la paix, trouvons la paix en nous-mêmes et l'amour s'exprimera librement.

Ayez donc de la gratitude à l'égard des personnes qui montrent votre ego du doigt. Elles vous aident à nettoyer votre Maison et à faire en sorte que cette planète soit un lieu agréable et accueillant pour tous, même si parfois le processus peut sembler dur ou difficile. Ecoutez votre nature profonde (la voix intérieure reliée à toute chose). Ne suivez pas tous les courants de la vie. Suivez votre sagesse intérieure. N'accusez pas les autres par simple peur de votre ego. N'ayez pas de conclusion définitive au sujet d'autrui ou de quelque événement 'négatif' que ce soit. Vous n'avez peut-être pas raison. Gardez toujours l'esprit ouvert sur la possibilité d'un changement. Lâchez-prise avec les faux besoins de protection. De qui avez-vous besoin de vous protéger? Vous devez seulement vous protéger de votre propre ego en le connaissant, et faire simplement ce qui vous semble naturel et évident.

Examiner l'ego n'est pas une source de problèmes. Cela permet au contraire de mettre fin aux problèmes. Toutefois, si vous ne savez pas qui vous êtes vraiment et que vous vous identifiez à l'ego, alors oui, prendre conscience de son ego peut être perturbant. En vous identifiant à l'ego, vous pouvez vous sentir 'mal'. En vous sentant 'mal', vous pouvez avoir tendance à accuser injustement les autres d'être les "mauvaises personnes" ou les "fautifs". C'est pour cela qu'il est important de bien comprendre au préalable qui vous êtes vraiment. Alors, vous pouvez vous ouvrir à l'ego et à l'océan de la vie sans blesser qui que ce soit et sans ressentir de culpabilité.

Dans ce cas, vous pouvez faire la pratique proposée dans le livre: [La Source: Initiation au coeur de l'Amour et de la Liberté](#). S'ouvrir de manière consciente à l'ego en sachant que l'on est vraiment, c'est s'ouvrir à la vie. C'est la réalisation véritable de Soi. L'esprit est véritablement silencieux car il ne résiste pas à la vérité de ce qui est présent 'ici et maintenant'. Il n'y a rien à atteindre, mais il y a tout à accueillir sans résistance intérieure.

Tout est en vous. Rien n'existe à l'extérieur de vous. Seul "Je" existe. Mais cela ne veut pas dire que mère, père, famille, amis n'existent pas et que vous devez vous détacher de tout. L'indifférence n'est pas la voie. Tant que vous ne pouvez pas accepter les aspects manifestés de la Conscience et en fin de compte, certains aspects de votre ego, celui-ci est rejeté dans l'inconscient. Il y a dualité. Tant que l'ego n'est pas intégré, il y a un conflit entre les parties conscientes et inconscientes de l'esprit (se manifestant dans la réalité). L'éveil survient lorsque les deux parties de l'esprit sont réconciliées et que vous connaissez votre véritable nature. Alors, la Lumière de la conscience éclaire l'inconscience. La conscience individuelle est réunifiée, Une avec toute chose. Cela a aussi un impact dans la réalité extérieure. Réalité intérieure et extérieure sont reliées.

Dans un but de clarté, il est également important de savoir que plus vous vous ouvrez à l'océan de la conscience et de la vie, plus vous devenez un miroir. L'être conscient, ouvert et réceptif, peut connaître des soi-disant 'problèmes' en raison seulement de l'effet réceptif de sa nature. C'est pour cela qu'avoir de la clarté à ce sujet est important. Cela empêche toute confusion et erreurs de jugement.

Enfin, est-ce que la volonté d'aider est sans fondement dans le domaine spirituel? Certains commentaires d'enseignants spirituels peuvent prêter à confusion, tels que: "Je ne vois pas mon rôle comme celui d'un sauveur, pas plus que les gens ressentent le besoin de sauver celui qui dort, de son sommeil ou de son rêve." Jed McKenna. Est-ce que cela veut dire qu'essayer d'éveiller les consciences est inutile? Paradoxalement, les personnes éveillées comme Jed McKenna parlent de l'éveil et publient des livres relatifs à l'éveil. Pourquoi?

Lorsque vous êtes conscient, il est naturel de parler du Soi dans un but de clarté et de vérité. Toutefois, il n'y a pas de désirs réels de changer qui que ce soit. Il n'y a pas de désirs provenant du mental. L'aide provient d'un mouvement naturel. Tel le peintre ressent le besoin de peindre et le cuisinier celui de préparer de bons plats, il est possible de ressentir le besoin de faire de son mieux pour la clarté et l'harmonie. Mais dans ce cas, vous êtes détaché des conséquences de votre participation. En ce sens, il n'y a pas le besoin de sauver quiconque. En même temps, le mouvement naturel d'un être conscient est généralement de rendre les autres conscients.

L'harmonie et le bonheur véritable proviennent de la clarté. Les comportements inconscients peuvent conduire à un sentiment temporaire de bonheur mais tôt ou tard, ce sentiment s'envole. En étant conscient, vous trouvez le bonheur véritable qui n'est pas dépendant de conditions extérieures. Il est alors naturel d'allumer la lumière là où une pièce est sombre. Tant que les individus sont ouverts à la Lumière, il est naturel de vouloir les aider, sans aucune interférence mentale. Ceci est aussi une question de respect de Soi, car avec de la clarté, il ne peut y avoir de jeu ou de masques contre la Vérité. L'Amour peut alors fleurir et s'épanouir.

RESPECTEZ-VOUS, RESPECTEZ AUTRUI ET RESPECTEZ LA NATURE (6 avril 2014)

Tilicho