

Un résumé de mon enseignement

L'auto-investigation «Qui suis-je?» conduit à la compréhension de notre véritable nature. Cette compréhension est le fruit de la clarté mentale, l'aspect masculin de la Conscience. On peut aussi l'appeler: la qualité du «Père».

Grâce à l'auto-investigation, on comprend que ce que nous sommes vraiment est déjà en chacun de nous en tant que pure conscience illimitée: la Lumière.

Comment trouver cette Lumière? La clarté mentale est-elle suffisante? Que se passe-t-il quand on devient conscient?

Lorsqu'on allume la lumière dans une pièce, l'ampoule ne brille-t-elle que sur elle-même ou éclaire-t-elle toute la pièce? Pouvez-vous perdre votre lumière si vous prenez conscience de l'ego ou portez votre attention sur le monde?

Lorsque l'attention est uniquement portée sur le vide et le silence intérieur (i.e. on ne prête pas attention au monde extérieur, on met de côté les pensées et les émotions négatives), la totalité de son expérience humaine n'est pas prise en compte. Cela doit être compris comme la limite de la conscience du «Père».

Lorsque vous choisissez le chemin du silence et de la méditation, appréciez le silence, appréciez l'état de béatitude, mais ne pensez pas que ces états sont votre destination. La destination est toujours «ici et maintenant». Il n'y a rien à trouver à l'exception de la PURE CONSCIENCE, la pure compréhension de la réalité.

Bien que la clarté mentale soit respectable, la clarté du coeur qui accueille toute chose est plus profonde. J'insiste sur ce point parce que je vois de nombreux chercheurs et enseignants spirituels piégés par la recherche d'un état de conscience particulier. Souvent, je demande «Pouvez-vous perdre ce que vous êtes? » Et souvent la réponse que l'on me donne est: « Oui, quand mon esprit est perturbé par les pensées ». Est-ce vraiment exact? N'y a-t-il pas LA CONSCIENCE de la pensée "Mon esprit est perturbé par des pensées"?

Vous ne pouvez jamais perdre ce que vous êtes lorsque vos yeux se sont ouverts. La PURE CONSCIENCE est toujours à votre disposition quoi que vous pensiez, ressentiez et expérimentiez. Cette conscience ne se trouve pas 'plus haut' ni 'plus profondément' dans le silence. Il s'agit tout simplement de l'ouverture claire à l'expérience intérieure telle qu'elle est.

LA PURE CONSCIENCE est si simple que l'esprit a du mal à en saisir la simplicité. L'esprit la cherche «ailleurs». Pourtant, on ne peut faire la rencontre avec Soi-même, qu'ici et Maintenant. S'il y a des nuages dans l'esprit, prenez simplement conscience du fait qu'il y a des nuages dans l'esprit. Tout ce que vous ressentez dans votre esprit/corps finit par passer. Ce n'est pas ce que vous êtes. Ne prenez pas trop au sérieux le film (les pensées, les émotions). Le vrai Soi est l'écran, l'arrière-plan (la pure conscience).

Si vous ressentez des émotions fortes, ce n'est pas grave, elles finiront par passer. Si votre état intérieur est empli de silence et d'espace, appréciez-les pleinement mais sachez que cela aussi peut passer. Si votre silence intérieur est stable, ne vous y attachez pas et rappelez-vous que le chemin vers le silence ne nécessite pas de le rechercher mais de demeurer ouvert "Ici et Maintenant".

Vous ne pouvez jamais perdre ce que vous êtes vraiment. C'est votre perception claire de la réalité.

LA PURE CONSCIENCE, votre clarté, ne peut être piégée par aucun état d'esprit, qu'il soit extatique ou déprimé. Même la pensée "Je suis pris au piège" ne peut vous piéger. Rien ne peut affecter ce que vous êtes lorsque vous acceptez toutes les pensées/émotions sans confusion. L'ego n'est pas Soi.

Cette compréhension amène de la détente, quoi que vous viviez intérieurement. Cette détente est votre connexion au Coeur. La détente peut se trouver même avec des pensées comme "Je suis bloqué(e) et je ne peux pas me détendre" ou "Je devrais me sentir mieux". Pourquoi ? Parce que vous avez tout simplement cessé de prendre vos pensées au sérieux. Finalement, vous arrêtez de vous juger. Vous ne vous battez plus avec vous-même. Il n'y a plus de dualité avec votre expérience intérieure. " Ce n'est pas grave. Cela finira par passer », et même si ça ne passe pas immédiatement, "Ce n'est pas grave non plus".

Vous serez surpris de voir que ce que vous recherchez: la paix, le silence, l'amour, etc., est en fait disponible immédiatement, quoi que vous pensiez ou ressentiez. Même lorsque vos émotions et vos pensées semblent être insurmontables, la détente est possible.

La clarté crée un peu d'espace au coeur de vous-même en dépit même de fortes émotions. C'est suffisant pour écouter son Coeur. Prenez l'exemple de l'espace dans le trou de la serrure. Il n'est pas bien grand mais il est quand même présent

et relié à l'espace infini tout autour. Votre clarté vous permet d'entendre votre cœur et d'écouter l'intelligence infinie qui se trouve en vous.

Soyons clairs sur ce que signifie vraiment "écouter son cœur". Ce n'est pas parce que vous dites «oui» à toutes vos pensées et émotions que vous devez tout accepter dans votre quotidien. Écoutez votre voix intérieure et faites-lui confiance. Vous pouvez bien entendu dire «non» et même vous mettre en colère lorsque c'est nécessaire et que cela vient de votre voix intérieure. Soyez vous-même. Comportez-vous naturellement.

Comment être Soi au quotidien? Lorsque vous n'avez aucun problème pour regarder votre ego en face (vous n'êtes pas dans le déni), faites confiance à votre spontanéité et continuez à vous comporter naturellement, sans réfléchir.

Si vous n'êtes pas complètement clair au sujet de votre ego, faites tout ce qui est nécessaire pour en avoir une conscience plus grande (je vous suggère de lire ma page web: (<https://www.tilicho.fr/initiation-et-livre.html>)). Dans votre quotidien, chaque fois que vous ne vous sentez pas bien, il s'agit de votre ego. Portez alors votre attention sur votre corps, ressentez-le, respirez profondément, détendez-vous et à ce moment là uniquement, faites confiance à ce que vous ressentez.

L'écoute du Cœur nécessite de prendre conscience de ce qui est réellement présent «ici et maintenant», lorsque cela dérange. Cela nécessite d'être ouvert à l'ego. L'ouverture à l'ego est aussi l'ouverture au monde. C'est l'aspect féminin de la conscience. C'est le chemin de l'ouverture et de la vérité.

La combinaison des deux aspects de la Conscience: «Père» et «Mère» conduit à prendre conscience de l'ego avec clarté. «Je sais qui je suis» et je peux donc accueillir toutes pensées et émotions négatives sans confusion (sans m'identifier à elles). Tôt ou tard, cela permet la dissolution de l'ego. Il n'est même pas nécessaire de chercher à changer ou se débarrasser de l'ego. Par le fait même d'en être conscient et de le ressentir, il perd de son pouvoir et vous pouvez écouter votre Cœur.

Enfin, un nombre de plus en plus important de personnes commencent à comprendre que l'ouverture à l'ego avec clarté ne renforce pas l'ego et ne conduit pas non plus à sa manifestation dans le monde. L'inverse se produit. L'ego disparaît. Ce n'est pas non plus un signe de faiblesse ou la confirmation que «Je suis moins».

Tous les aspects de l'ego sont en chacun de nous. L'arbre de la vie n'est séparé d'aucune branche. La nudité de l'esprit n'est pas un signe de faiblesse mais de vrai pouvoir: celui du Coeur et de la réalisation de Soi.

Un nombre de plus en plus important de personnes comprennent également qu'il n'y a aucun lien entre le fait de s'ouvrir à l'ego et d'éventuels problèmes que l'on pourrait expérimenter. S'éveiller est source de sécurité intérieure et extérieure. Être connecté(e) à sa Lumière permet d'avoir le meilleur soutien possible de tout l'univers, que cela soit visible ou pas. Ayez foi quoi qu'il arrive. C'est certain, la Vérité est rejetée et crainte lorsque l'esprit est ignorant, mais cela n'a pas d'importance. La vraie sécurité est votre ouverture claire à «ici et maintenant».

Il n'y a rien à craindre lorsqu'on a reconnu sa vraie nature. Le soleil en chacun de nous peut-il avoir des ennuis par le simple fait de briller? Le soleil se transforme-t-il en boue lorsqu'il éclaire la terre? Le soleil prend-il des risques en éclairant le monde? Le soleil est libre du monde et pourtant le contact de ses rayons avec le monde est permanent, et sa lumière réchauffe tout. Lorsque vous comprenez que vous êtes pure conscience, rien ne peut vous piéger. Vous êtes libre «ici et maintenant».

La clarté vous libère du monde, et votre conscience de l'ego est source d'harmonie. Cela permet la transformation et la régénération non seulement de vous-même mais aussi du monde.

Tout est en équilibre à l'intérieur et à l'extérieur de soi quand on est en paix «ici et maintenant».

Être en paix «ici et maintenant» est en fait la même chose qu'être en paix avec le «Père», la «Mère» et le «Fils». Qu'est-ce que cela veut dire?

Il y a en fait trois aspects de la Conscience. Nous avons mis en lumière la conscience du «Père» comme étant la clarté mentale, et la conscience de la «Mère» comme l'ouverture à l'ego et à la vérité. Le troisième aspect de la conscience est celui du «Fils»: le détachement et la joie.

Quand «Père» et «Mère» se comprennent et s'ouvrent finalement l'un à l'autre, le «Fils» peut aussi être en paix avec le "Père" et la "Mère" et se détacher d'Elle. Tout est en équilibre. Cela apporte de la joie à tous.

Dans la mythologie hindoue, Parvati a modelé son Fils à partir de l'argile (sa connaissance de la terre (l'ego). Lorsque Shiva, son mari revient à la maison après s'être éloigné d'elle, il découvre la présence du Fils. Il se fâche et coupe sa tête. C'est l'histoire de Ganesh.

La conscience des tendances les plus cachées de l'ego empêche la répétition de l'histoire passée (rivalité entre le masculin et le féminin «qui est clair?», rivalité entre le père et le fils «Quel amour est véritable?») (La leçon à tirer de cette histoire est de ne pas être attiré par «l'amour parfait» (l'aspect du Fils) mais par ce qui est vrai pour soi "Ici et Maintenant"), le rejet inconscient du Féminin (parce que la vérité est redoutée et fait descendre le Masculin de son piédestal pour trouver le Cœur. Cela est généralement ressenti comme une faiblesse et une perte de pouvoir), la rivalité entre les femmes et aussi les relations de type mère / fille tant qu'il y a rivalité entre le "Père" et la "Mère".

Soyons clairs: le «Père», la «Mère» et le «Fils» dont je parle dans cet article ne représentent pas la famille biologique. Ils représentent les trois aspects de la Conscience qui sont déjà en chacun de nous. Nous rencontrons ces archétypes d'une manière ou d'une autre dans nos vies. Ils se manifestent en tant que certains types d'individus et tendances mentales, et jouent un rôle dans différents domaines (au travail, dans la vie privée, etc.).

On me demande souvent «Mais qu'en est-il des filles?». Les filles ont également à l'intérieur d'elles le «Père», la «Mère» et le «Fils». Les trois aspects de la conscience sont en tout individu. Certaines personnes peuvent aussi se demander: "Si je suis célibataire, moine ou nonne, ou homosexuel(le), est-ce un problème pour réaliser le Soi?" Rien n'est un problème. La vie nous offre de nombreuses situations et occasions d'intégrer les trois aspects de la conscience dans différents contextes: au travail, dans un monastère, avec nos amis, etc.

Tout est très simple à comprendre et en même temps, tout semble compliqué. Pourquoi en est-il ainsi? Quel est le paradoxe spirituel?

Le paradoxe spirituel provient du fait que rien n'est vraiment important, parce que vous avez compris que ce que vous êtes profondément est déjà parfait. En même temps, cette perfection est au cœur de la matière et de toutes personnes. Nous ne pouvons négliger notre personne, toute autre personne et le monde qui nous entoure.

Par conséquent, le fait d'être conscient entraîne naturellement un mouvement vers l'harmonie. "Le vide" et le "plein" ne font qu'un. La "vacuité", la pure conscience, recherche également la complétude dans le monde par l'intégration du "Père", de la "Mère" et du "Fils".

Tout ce qui nous arrive est là pour que nous reconnaissons qui nous sommes vraiment et intégrions le «Père», la «Mère» et le «Fils» tout autant à l'intérieur qu'à l'extérieur de nous-mêmes. Respectons donc ÉGALEMENT chaque individu, ainsi que tout animal et la nature.

Puissions-nous tous réaliser SAT CHIT ANANDA.

08/07/2020