

## La fin de la dualité

‘Que fais-je à enseigner à Tiruvannamalai alors que mon enseignement apparaît comme une critique de l’Advaita, l’enseignement spirituel local ?’ Telle fût la question que je me posai en me réveillant un bon matin.

Pourtant j’habite dans ce lieu depuis 12 ans et l’eau d’une rivière doit s’écouler. Enseigner et partager ce que la vie m’a appris me paraissent naturels. J’ai donc essayé de mon mieux, au fil des ans, de partager mes vues sur la nécessité de s’ouvrir à la fois à l’Essence (la connaissance de Soi - la voie verticale de l’Advaita) et l’Existence (l’intégration de l’ego et du monde - la voie horizontale). Mon enseignement n’est pas en soi une critique de l’Advaita. Il est complémentaire et nécessaire.

Aujourd’hui, je vois qu’une certaine confusion, et résistance à l’ego spirituel, subsistent encore dans les lieux influencés par l’Advaita, et pour une raison toute simple de respect de soi, je vais enfin souligner clairement les malentendus, plus particulièrement de l’enseignement Néo-Advaita, en ce qui concerne la réalisation de Soi.

Généralement, l’enseignement de l’Advaita se concentre sur l’Essence : le silence intérieur, la vacuité qui met de côté le monde et l’ego, considérés comme pures illusions. La recherche du silence est présentée comme le chemin de la réalisation de Soi. Toutefois, ce silence, la vacuité, n’est que la moitié du chemin. C’est une réalisation verticale.

Lorsque la spiritualité est verticale, il ne peut y avoir l’expérience de l’éveil ou de l’illumination (qui est une grâce) simplement parce que la vacuité n’intègre pas l’ego et le monde.

L’enseignement Néo Advaita décrète alors que l’éveil est une illusion, un mythe : ‘La pure conscience ne peut s’éveiller étant donné qu’elle ne s’est jamais ‘endormie’. Seul l’écran vide (‘Vous’ en tant que Pure Conscience) est pris en considération. Le film (les personnages, le monde) est une illusion. En effet le monde et l’ego sont des illusions, mais ne pas les prendre en considération est un malentendu.

La Conscience peut-elle être seulement consciente d’elle-même ? Est-ce que le soleil ne cherche qu’à s’éclairer lui-même ? La lumière se voit elle-même (expérience de l’illumination) uniquement lorsqu’elle peut briller sur toute chose. Ne pas avoir peur de l’extérieur, c’est trouver le joyau intérieur.

Les enseignements Néo-Advaita utilisent également des citations qui peuvent porter à confusion : ‘I am not the doer’ (‘Je ne suis pas l’auteur de mes actes’) ou ‘On ne peut rien faire contre son destin’ permettent souvent de justifier les comportements égotiques. Toutefois, ‘Je ne peux rien faire’ ne signifie pas s’abandonner à l’ego. Etre conscient dissipe l’ego. Lorsque vous vous rendez compte que votre comportement est égoïste, vous finissez par ne plus l’être.

Comprendre que l’ego n’est pas ‘Vous’ ; comprendre que vous n’êtes pas responsable de votre programme-ego et qu’il n’y a pas de raison de vous culpabiliser, conduit à la paix de l’esprit, la paix avec l’ego. Vous n’avez pas peur de le voir. Vous n’avez pas peur d’être complètement conscient (de l’écran, le vrai ‘Vous’, le sujet ; et de l’objet de la conscience : le film de l’ego). L’ego tôt ou tard se dissipe.

Lorsque vous êtes vraiment en paix avec votre ego, vous pouvez naturellement écouter votre cœur. Parfois, le cœur dit 'Sois doux'. Parfois, le cœur dit 'Sois dur'. Vous êtes vous-même, naturel et spontané.

Comprendre aussi que l'écran vide (Le vrai 'Vous' – la Pure Conscience) ne fait qu'Un avec tous personnages des films, conduit à un mouvement naturel en faveur de l'harmonie.

Lorsqu'il n'y a plus de dualité entre l'écran et le film, l'illumination, l'éveil est possible. L'éveil se produit lorsque la conscience individuelle est ouverte à la fois au vide et au monde (ego). L'illumination est le point de rencontre de la vacuité et du monde, de l'écran et du film.

L'ego est en effet une illusion : de simples mémoires ; mais ces mémoires sont 'chargées' si la peur de leur faire face est présente. Cela crée la dualité avec 'ici et maintenant' et la porte de la lumière, de la grâce divine, ne peut s'ouvrir.

Posez-vous la question : "Qui a peur de l'ego ?" Celui qui a peur de faire face à l'ego est toujours identifié à l'ego.

Lorsque l'ego est perçu comme une simple mémoire et non comme le vrai "Vous", le monde et l'ego sont intégrés. La lumière éclaire toute chose sans discrimination.

Il n'y a pas de résistance à ce qui est vécu intérieurement 'ici et maintenant', et qui est parfois le fruit de l'ego (manque de respect de soi ou d'autrui) avec son lot d'émotions dérangeantes, de blocages, etc.

Sans dualité, vous percevez et ressentez tout avec clarté mais vous ne vous identifiez pas à ce que vous ressentez. Vous savez que l'ego n'est pas 'Vous'.

Le vrai silence est l'absence de dualité avec ce qui est présent à l'intérieur de soi. C'est aussi l'intégration des énergies féminine et masculine : l'Essence et l'Existence, la Conscience et la Vie.

La non-dualité entre 'l'écran et le film' aboutit naturellement, au fil du temps, à la réalisation de soi complète : SAT-CHIT-ANANDA. Vous êtes la Vie, la Conscience et le Contentement (pas l'état de félicité qui est un moment d'extase temporaire).

En termes simples, la réalisation de Sat-Chit-Ananda signifie que vous êtes dans un état naturel stable, équilibré, sans effort et conscient. Vous ne connaissez ni haut, ni bas.

Être naturellement conscient est le fruit du ressenti et non de la pensée. Vous ressentez tout simplement que dire et que faire.

**Dans le quotidien, le corps vous informe si l'ego vous influence ou pas.**

**Lorsque vous vous sentez bien, ne doutez pas de vous. Faites confiance à vos ressentis et à votre réponse intérieure. C'est l'état naturel.**

**Si vous vous sentez bien mais que vous ne savez pas quoi faire, c'est que le moment de savoir quoi faire n'est pas venu. Soyez tout simplement patient jusqu'à ce que la situation s'éclaircisse.**

**Si vous ne vous sentez pas bien, vous ressentez des contractions ou un malaise intérieur, prenez-en conscience. C'est votre ego. Ressentez-le sans résistance. Qu'il parte ou pas n'a pas d'importance. Prenez-en simplement conscience. Détendez-vous. Cette détente permet d'écouter votre voix intérieure, votre Cœur.**

Soyez vous-même : l'expression spontanée naturelle de la pure conscience dans l'esprit/corps. Vous ne cachez rien, ne prétendez rien, vous êtes vous-même. Finalement, naturellement, vous connaissez l'état de contentement quelles que soient les situations.

**Par souci de clarté, il est important d'expliquer ce que signifie la réalisation totale de Soi mais ne la cherchez pas. Le seul but est l'absence de but : l'acceptation de ce qui est présent "ici et maintenant" en soi.**

La porte du Cœur est toujours 'ici et maintenant'. Ne niez pas la réalité. Quand un 'nuage' ego est bloqué en vous, prenez en conscience, ressentez-le, et sachez qu'il passera.

Ouvrez-vous tout simplement avec clarté et honnêteté aux pensées et émotions dérangeantes présentes. Ne les jugez pas. Lâchez prise avec l'idée de vous changer, et le changement se fait tout naturellement.

Être soi-même, "ici et maintenant", ne signifie pas devenir spirituel, pur, une meilleure personne, ... Vous êtes déjà parfait.

Comprenez le vrai sens de la perfection. La perfection de l'écran (la pure conscience) est de reconnaître votre propre perfection et d'être ouvert, sans mensonges et sans confusion, à toutes sortes de films 'ego' imparfaits.

Lorsque la verticalité spirituelle est prédominante, seul l'écran vide est recherché. Mais peut-on trouver l'écran vide, la lumière, s'il y a résistance au film de l'ego ?

En allumant la lumière dans une pièce, l'ampoule n'éclaire pas que le vide, elle illumine tout le contenu de la pièce. L'illumination, l'éveil, est une grâce divine.

La spiritualité verticale est trompeuse pour le chercheur spirituel. Ce n'est pas le chemin du Cœur.

En recherchant la vacuité, on peut devenir un canal de lumière : l'essence, l'énergie est forte. Des pouvoirs spirituels peuvent se manifester. Des états de félicité et de samadhi peuvent être atteints et ressentis, ce qui est très attrayant, et semble complètement divin. Pourtant, les tendances de l'ego telles que 'la résistance à la société et à certains individus' qui est encore une résistance à son propre ego, sont toujours présentes sans être reconnues.

La spiritualité verticale (en se concentrant sur le silence et la vacuité) peut toutefois être d'une grande aide à la rationalité masculine. Elle apporte la preuve qu'il y a 'quelque chose' au-delà de la

rationalité, et permet d'apaiser l'esprit. Mais rappelez-vous que tout état de conscience va et vient. Ne les prenez pas au sérieux.

Ne soyez pas attaché à des états extraordinaires, paisibles ou 'libres'. Si vous le faites, sachez que vous pouvez apparaître "plus divin que le divin". Ne vous leurrez pas. Le cœur n'a pas encore été atteint. La vérité n'a pas été atteinte. Certains aspects du monde et de l'ego sont encore mis de côté. Il y a paix intérieure. Il y a l'essence, un état élevé de conscience. Il peut y avoir des siddhis, des pouvoirs spirituels, la verticalité, mais il n'y a pas encore la réalisation de l'amour, l'ouverture à l'ego et au monde. Il n'y a pas d'horizontalité. L'attachement à ce que l'on appelle 'l'énergie pure' et à certains états de conscience, donne un sentiment de supériorité. "L'énergie pure" est utilisée avec une volonté de pouvoirs. Ce n'est pas encore l'énergie pure qui repose ouverte et neutre dans le Cœur.

Faites confiance au comportement naturel des personnes qui ont connu l'illumination. Elles ont trouvé le vrai Cœur, même si vous ne comprenez pas toujours peut-être leurs façons d'être naturelles. Leur présence vous fait réaliser qui vous êtes et quelles sont les ombres auxquelles vous résistez.

Quand l'ego spirituel demeure caché, comment peut-on trouver la vérité ? L'ego spirituel est un voile sur la lumière. Il peut être arrogant, manipulateur et peut essayer, le plus souvent inconsciemment, d'empêcher le Cœur de s'exprimer. Il peut également y avoir résistance à l'ego sexuel.

Les tabous et la résistance renforcent l'ego. Il reste "actif", mais de manière cachée. Ramener l'ego à la conscience, au contraire, le désactive.

Dans le domaine sexuel, cela signifie que vous êtes libre mais que naturellement, certaines frontières ne sont pas franchies. La sexualité est libre mais ne vous contrôle pas. Vous respectez votre partenaire et vous-même.

À cause de la peur inconsciente de l'ego et de la vérité, la spiritualité verticale peut faire en sorte de faire apparaître le vrai cœur comme étant faux, distant, fermé et source de problèmes. La verticalité peut arriver à faire croire que 'Prendre en considération l'ego le renforce et ne le dissout pas', ce qui est un autre malentendu des courants Néo-Advaita et le contraire de la vérité QUAND VOUS SAVEZ QUI VOUS ÊTES.

Ressentir l'impact des 'mots ego' dans le corps, des 'fausses identifications' telles que : 'Je suis méchant(e)', enlève le 'poids' des mots et des mémoires. Seule la peur de l'ego, et des mots, crée des problèmes.

Quand il y a résistance à la Vérité ce n'est pas la "faute" du Cœur. La seule raison de toute cette 'bataille' est le manque de clarté et la peur de la vérité. Il n'y a rien de plus effrayant que la Vérité pour la réalisation verticale. C'est la fin de tous les mensonges.

Sans clarté sur la verticalité et l'horizontalité, le chemin spirituel se termine par un 'sacrifice' pour le Cœur. La clarté permet de l'éviter.

La dernière tendance de l'ego féminin est 'le doute de soi' et celle de l'ego masculin : 'la manipulation'. Elles se manifestent à la fin du chemin spirituel et se nourrissent mutuellement. Elles se dissipent sous la lumière de la conscience. Comprenez bien que, dans certains cas, l'ego féminin est plus présent dans un corps d'homme et vice versa. Cela n'a pas d'importance. L'intégration des deux est ce qui importe.

Les dernières ombres du chemin vertical sont donc la volonté masculine de pouvoir qui engendre : la manipulation, le sentiment de supériorité/infériorité, l'égoïsme, l'arrogance, la colère, la jalousie, l'irritation, l'insécurité, le mensonge, le manque de générosité, le rejet de la joie, et le besoin inconscient de rabaisser le féminin car il représente une menace au pouvoir masculin.

Les dernières ombres du chemin horizontal sont le 'doute de soi' (fruit de la réceptivité et de l'ouverture féminine). 'Quels sentiments sont les miens et quels sentiments sont les vôtres ?' 'Je ressens des tensions' ne signifie pas obligatoirement : 'Je suis tendu(e)'. La réceptivité, l'état d'unité est source de confusion. Cela génère de la culpabilité, le sentiment de ne jamais être assez bien, une grande émotivité, l'attachement à la souffrance comme moyen de prouver sa valeur, le manque de respect de soi : 'être trop gentil (le)', qui empêche également d'écouter sa voix intérieure (la clarté), et peut créer des problèmes inutiles.

La tendance féminine à prouver sa valeur est souvent influencée par la tendance masculine à critiquer la moindre erreur féminine et au contraire, à trouver toutes sortes de justifications aux erreurs grossières masculines. Il est temps de voir clairement dans le jeu du masculin/féminin, au niveau spirituel aussi. Pourquoi trouver tant de justifications aux contradictions et au manque de clarté des approches verticales ?

Finalement, quand le Cœur a été atteint, le pouvoir suprême est révélé : le pouvoir de l'innocence, le pouvoir de la Vérité - le pouvoir de la parole vivante.

Tous les autres pouvoirs dérivent du Cœur et tous les autres pouvoirs peuvent être stoppés par lui si c'est la volonté Divine. Mais comprenez bien, le Cœur n'a aucune volonté mentale. Il n'y a aucune volonté de puissance et aucune volonté de protéger 'soi' uniquement. La volonté divine n'a pas d'intérêt égoïste spécifique, pour l'argent ou toute forme de pouvoir, même pour le pouvoir divin. Il y a une confiance totale en la vie.

Réaliser le Soi est simplement une ouverture non manipulatrice à tout ce qui est, associée à un mouvement naturel pour le respect de soi et l'harmonie générale.

Il n'y a pas d'autre volonté que l'amour, la paix, la joie, la protection et la guérison pour tous. Cette absence de volonté de pouvoir est en fait le pouvoir suprême. L'Amour est tout puissant car il ne connaît pas de frontière. L'Amour 'parle' et agit au cœur de tout organisme vivant.

Comprenez également qu'en raison de différents chemins spirituels, masculins et féminins, le Cœur Sacré Masculin (intégration des énergies masculines/féminines dans un corps masculin) a généralement plus de Pouvoirs. Il est le Voyant suprême ; le Voyant non manipulateur lorsque le Cœur et l'état naturel sont atteints. Il est le gardien de la Porte, de la Lumière.

Le Cœur Sacré Féminin (intégration des énergies féminines/masculines dans un corps féminin) connaît d'avantage la Vie. Elle est le chemin. La connaissance et le pouvoir du Cœur sont d'abord

le fruit de la 'Mère de Dieu'. Il faut une 'Mère' pour qu'il y ait un Dieu. C'est la Shakti qui fait redescendre la spiritualité verticale dans le Cœur.

La compréhension des "erreurs originelles" met fin à ces erreurs. Les qualités féminines et masculines sont toutes deux intégrées : Sat Chit Ananda est réalisé. Le Masculin et le Féminin sacrés s'aident et se complètent. L'intégration totale et la clarté au niveau de la conscience spirituelle fait également écho dans le monde.

'Qui Es-Tu?'

<https://m.youtube.com/watch?v=uHRZMhu4ris>

Vous êtes tout simplement CONSCIENCE, ouverte sans manipulation à "ici et maintenant", n'essayant d'atteindre aucun état particulier : le silence, la vacuité, un état de conscience élevé ou puissant.

VOUS ÊTES. Vous ne pouvez pas perdre ce que vous êtes. Comprenez la qualité de la conscience, du témoin. C'est une simple ouverture claire à tout ce qui est. Vous ressentez tout intérieurement, mais vous ne vous identifiez pas à ce que vous ressentez. Naturellement, sans effort, les nuages de l'ego ne font plus que passer dans votre ciel intérieur. Ils finissent par n'avoir plus aucune emprise sur vous.

Vous avez toujours été et vous serez toujours. Il n'y a rien à atteindre. Là se trouve le vrai silence. L'écran existe déjà. L'écran a toujours existé.

Le vrai silence est ouvert à tout ce qui est 'ici et maintenant', que ce soit 'élevé' ou 'bas', vide ou perturbé par les 'nuages' de l'ego. L'écran est clair. Il ne prend pas au sérieux le film de l'ego et il ne prend même pas au sérieux un film divin.

Le vrai silence n'a peur de rien. Il sait qu'il est déjà libre de tout. Cela permet l'ouverture au monde et à l'ego.

Lorsque la spiritualité n'est que verticale, le monde souffre. "L'eau", la vie, l'amour, ne peuvent couler librement. Quand l'ego est intégré, la nature respire. Tout rajeunit. Le monde est un écho de la Conscience. Rappelez-vous que l'écran et le film ne font qu'un.

Quand vous savez qui vous êtes, vous êtes clair. S'il y a un silence intérieur "tant mieux", et s'il n'y a pas de "silence intérieur", c'est bien aussi. "Vous savez que vous êtes déjà libre, en tant que conscience pure et claire, totalement inclusive et n'excluant rien.

Quand vous savez qui vous êtes, vous vous détendez avec tout ce que vous ressentez et cette détente est la reconnexion automatique au Cœur. Par exemple, si vous pouvez vous détendre avec la pensée "Je ne suis pas aimant", vous vous reconnectez immédiatement au Cœur et pouvez l'écouter. Soyez conscient. Ne prenez pas l'ego au sérieux, mais ne l'ignorez pas. Vous êtes déjà parfait(e).

Avec clarté, vous vous comportez naturellement malgré vos pensées et vos émotions. Cela signifie que vous pouvez également fixer des limites lorsque vous les jugez nécessaires. Le respect de soi est vraiment le moyen de respecter autrui.

[www.tilicho.fr](http://www.tilicho.fr)

24 janvier 2018

Notre destin est de nous libérer de notre destinée, en tant que karma, événements négatifs, souffrance, ego ; et de retrouver notre état naturel, le vrai sens de notre destinée.

Soyez vous-même – Soyez conscient – Soyez à l'écoute du Cœur.