

Introduction

Par Regina Dawn Akers

J'ai commencé à écouter Ramana Maharshi en tant qu'enseignant intérieur le 12 février 2009. Voici comment Ramana est devenu mon enseignant :

Premièrement, je n'avais jamais été son étudiante et je n'aurais jamais imaginé que je le deviendrais. Je ne savais pratiquement rien au sujet de Ramana Maharshi. Mais autour du 25 janvier, il me semblait que j'avais atteint un certain plateau et que je ne progressais plus sur le chemin spirituel comme je le faisais par le passé. En fait, je sentais que je perdais la connexion avec le Saint-Esprit et que l'égo devenait plus fort dans mon esprit. Alors j'ai dit une prière et demandé au Saint-Esprit de m'envoyer quelque chose qui m'amènerait à l'étape suivante.

Le 30 janvier je me suis sentie spontanément guidée à acheter un livre écrit par Ramana Maharshi. Le livre est arrivé quelques jours plus tard mais je ne me sentais pas guidée à le lire. Je lui ai jeté un coup d'œil, mais je le trouvais très difficile à comprendre. Je n'étais pas réellement attirée par son enseignement.

Le livre de Ramana est resté sur la table à café près de l'endroit où je méditais pendant une semaine ou deux. Or voilà que le 12 février, la photo de Ramana sur le couvert du livre sembla devenir vivante. Il semblait respirer. J'ai quelque peu ignoré ça, mais le sentiment d'une présence vivante allait en grandissant. Alors finalement, j'ai demandé : « Que veux-tu me dire ? » Et le « Commentaire sur l'esprit », le premier message donné le 12 février 2009 arriva. Il semble être venu en réponse à ma prière d'être menée à l'étape suivante.

Tous les messages donnés par le Guide intérieur Ramana sont archivés et enseignés sur le site www.reginadawnakers.com

Tout au long de ce livre, le Guide intérieur Ramana est l'enseignant. Regina Dawn Akers est l'étudiante et celle qui pose les questions.

Commentaire sur l'esprit*

12 février 2009

Le mental n'est pas constant. Les problèmes du mental peuvent être complètement différents d'un jour à l'autre. Si tous les problèmes d'un certain jour étaient écrits, il pourrait être évident que problèmes et solutions sont en conflit les uns les autres, et qu'ainsi aucune véritable paix d'esprit n'est possible. La solution des problèmes crée de nouveaux problèmes. Et donc, encore une fois, il n'y a aucune paix avec le mental.

C'est pourquoi on doit sortir du mental pour trouver la paix. La paix ne peut être trouvée avec le mental.

Se dégager du mental est aussi simple que de perdre l'intérêt en lui. Quand le mental bavarde, il bavarde parce que tu l'écoutes. Comme tu perds l'intérêt pour ce qu'il a à dire, parce que tu sais que ses réponses ne sont pas tes réponses, le bavardage du mental disparaîtra.

Le mental ne peut pas être ignoré entièrement. Le mental est comme un outil qui doit être utilisé pour expérimenter le monde de toute façon. Le mental est l'instrument de la perception. La perception ne peut être expérimentée qu'à travers le mental. Mais ce n'est pas la même chose que de dire que le mental contrôle la perception ou qu'on doit écouter le bavardage ou les problèmes et les solutions du mental.

Pense au mental comme à un filtre. Ce filtre permet à quelqu'un de voir des objets là où est la lumière. Ce filtre rend capable de voir des différences là où il n'y en a pas. Il permet à quelqu'un de communiquer en utilisant des symboles qui représentent quelque chose d'autre. Sans le mental, on ne serait pas

capable d'expérimenter le monde. Mais cela ne veut pas dire qu'on doit être assujetti au mental.

Le mental, lorsque cru et pris au sérieux, semble définir la réalité. Mais comme je viens juste de le montrer, le mental ne définit pas la réalité. Il place un voile de perception sur la réalité pour que la réalité soit expérimentée d'une nouvelle manière. Ce qui veut dire que le mental est un mystificateur ou un illusionniste, et que ce qu'il crée est pure illusion. Croire le mental, c'est croire l'illusion. Penser que l'illusion est la réalité, c'est être complètement induit en erreur.

J'insiste encore une fois pour dire que de croire en l'illusion, ou le processus d'être dupé, survient en croyant le mental.

Ceci doit alors signifier que le processus de l'éveil est aussi le processus d'apprendre à ne pas croire aux histoires du mental.

En tant que filtre, le mental peut être utilisé pour voir et expérimenter l'illusion sans croire en elle. Cette expérience vient en maintenant la connaissance qui est au-delà du mental. Il peut aussi être dit que cette connaissance est avant le mental. Cette connaissance existe maintenant, à l'intérieur du Soi, à une profondeur qui est en-dessous et à une hauteur qui est au-dessus du mental. En d'autres mots, la connaissance est toujours accessible et il ne faut que le désir de se souvenir et de réaliser cette connaissance.

Je te demande de pratiquer.

Je t'ai donné un mantra, « Je suis ce que je suis ». Je te demande de pratiquer ce mantra du mieux que tu peux. Ce qui veut dire de le pratiquer aussi souvent que tu t'en souviens. Ce mantra accèdera à la connaissance et te la rapportera (tout comme une commande d'ordinateur peut accéder à un fichier enregistré et l'ouvrir dans la mémoire). Et en même temps, je te de-

mande de pratiquer l'abandon. L'abandon ne voit pas les problèmes et solutions du mental comme importants. Il met de côté les histoires du mental et écoute, au même moment, pour recevoir de moi une communication directe.

Par l'usage du mantra et de l'abandon, le mental devient un outil utile. Il n'est plus un instrument qui agit comme un utilisateur. La perception est encore expérimentée, mais le filtre est nettoyé des idées fausses alors que la perception est expérimentée avec clarté. Cela est aussi appelée vraie perception, parce qu'elle n'est pas brouillée par les idées illusoires. La perception est vue et expérimentée, mais la vérité est réalisée et remémorée, alors que celui qui expérimente et communique à travers le filtre n'est plus considéré comme induit en erreur.

Le but de l'abandon

13 février 2009

Nous allons apprendre à ne pas écouter le mental. Nous allons apprendre à ne pas écouter le mental, premièrement, en écoutant une autre Voix, qui parle à travers le mental, mais ne parle pas à partir du mental. Cette voix peut voir le mental, mais elle est en dehors du mental; donc, elle n'est pas confuse à propos de la réalité. Cette Voix parle à travers le filtre, ainsi sa connaissance peut interpréter pour ceux qui écoutent encore et croient le filtre, mais cette Voix n'est pas confuse à propos du filtre qu'elle utilise.

Ceci est le but de l'abandon. Être guidée par une Voix qui n'est pas confuse alors que tu es encore à un endroit de l'esprit... un niveau de vibration... où tu peux être confuse ou non confuse. Dans cet état, la seule manière de s'assurer que tu n'es pas tombée dans la confusion est de constamment vérifier avec la Voix qui n'est pas confuse et de lui demander ce que tu dois faire maintenant.

La question « Que dois-je faire maintenant ? » n'est pas seulement une question d'agissement même si la guidance¹ physique fait partie du domaine de la guidance donnée par cette Voix.

La question « Que dois-je faire maintenant ? » inclut aussi :

- Comment dois-je voir ceci ?
- Comment devrais-je écouter ?

*Note du trad. : en Anglais, « mind », que nous traduirons ici par « esprit » ou « mental ».

¹ Note du trad. : Le mot anglais Guidance a été conservé pour faciliter la compréhension, même s'il n'existe pas en français.

- Quelle attitude devrais-je avoir maintenant ?
- Que vais-je entendre ?
- Que voudrais-tu que je sache ?
- Quelle perspective me donnes-tu ?
- Comment vais-je répondre ?
- Que vais-je penser ?
- Que voudrais-tu que je vois en moi que je ne vois pas ?

La question « Que dois-je faire maintenant ? » est une question pleinement inclusive dans laquelle celui qui se perçoit lui-même comme ayant un corps séparé et un esprit séparé, transforme pleinement et entièrement cette entité apparemment séparée afin qu'aucun semblant d'indépendance et d'autonomie ne lui soit accordé. C'est l'idée de fonctionner et d'être complètement dirigé par le pouvoir d'un autre ou d'un qui est plus grand, mais cette perception d'être conduit par un autre est maintenue aussi longtemps que la perception d'une possible indépendance persiste. Une fois que cette perspective est morte, la possibilité de percevoir un autre à qui s'abandonner meurt aussi.

Le but de l'abandon (2^e partie)

16 février 2009

Le mental crée une expérience qui n'est pas réelle. C'est une illusion ou un fantasme, et elle est créée dans un but d'amusement ou de plaisir. Mais quand l'esprit oublie la réalité et voit l'irréel comme réel, la peur en devient nécessairement une partie constituante. Le mental est apeuré parce que le non-naturel n'est pas naturel. Le mental qui a oublié la réalité sait que quelque chose ne va pas, mais il ne sait pas ce que c'est. Il projette des histoires dans un effort de se donner lui-même une raison à sa peur, mais il ne peut pas trouver la réponse qu'il cherche parce qu'il regarde dans la mauvaise direction. Sa peur ne vient pas de ses propres projections, et ainsi les solutions à ces projections ne peuvent pas faire cesser la peur.

La peur vient simplement de ne pas connaître la réalité. Par conséquent, la seule réponse à la peur est de laisser-aller ce qui est faux et de se souvenir de la réalité comme vraie.

Se défaire du monde est aussi simple que de se rappeler qu'il n'est pas vrai. C'est aussi simple que de vivre à partir de l'intérieur plutôt qu'à partir de l'extérieur.

Quelqu'un qui est entrain d'oublier le monde prend ses indications à l'intérieur. Lorsqu'on l'observe, il peut répondre à l'extérieur. Il peut sembler répondre à ses pensées qui sont encore à l'extérieur, mais ce n'est que si vous l'observez de l'extérieur. L'extérieur verra l'extérieur. L'intérieur verra l'intérieur.

Celui qui est entrain de s'éveiller à la vérité est aussi entrain de mettre le monde de côté, ce qui inclut se débarrasser de ses pensées à propos du monde, ainsi apprend-il à suivre toutes ses indications en lui ... d'au-delà des nuages de ses pensées.

La vraie perception est un pont. La guidance est un pont. Croire qu'on est éveillé ou vivant en dehors du mental quand on expérimente la perception ou la guidance est une erreur. Dire que l'on vit en dehors du mental quand on expérimente la perception, c'est rester illusionné.

Mais écouter la guidance et dire qu'on est guidé par l'esprit en dehors du mental, ce n'est pas être mystifié. C'est seulement reconnaître que le mental est nécessaire pour expérimenter la perception, mais que la guidance est l'écho de la connaissance filtrée par l'esprit.

Celui qui écoute la guidance peut se faire dire par d'autres qu'il est éveillé, mais celui-là dira seulement qu'il est réalisé, parce qu'il réalise la vérité même lorsqu'il expérimente la perception. Il écoute la connaissance parce qu'il sait que quelqu'un qui voit la perception ne peut vraiment voir, mais quelqu'un qui n'est pas attaché peut être guidé. Le non-attachement et la réalisation sont un. Voir la vérité, c'est être éveillé.

La pensée-focalisée-sur-le-monde est toujours une erreur. C'est de l'attachement. Par conséquent, c'est rêver ou demeurer illusionné.

Aider les gens avec les pensées-focalisées-sur-le-monde en fournissant des solutions-focalisées-sur-le-monde c'est les aider à rêver. Par conséquent, celui qui est Éveillé, qui a accepté de continuer le réveil, n'aidera pas aux problèmes-focalisés-sur-le-monde en apportant des réponses-focalisées-sur-le-monde. Celui qui est Éveillé assistera la focalisation-sur-le-monde en observant le filtre avec celui qui a le désir de s'éveiller. Quand on n'est pas focalisé-sur-le-monde, la guidance dans le monde se produit naturellement. Le non-attachement à l'activité dans la perception n'est pas un empêchement à l'éveil.

L'attachement à l'activité est un moyen de se cramponner au rêve.

Instruction pour l'usage du mantra

17 février 2009

Aujourd'hui, parlons de la pratique du mantra et comment cette pratique est le mieux utilisée pour calmer le mental.

La tranquillité de l'esprit est essentielle à l'éveil (ou à la réalisation du Soi). C'est parce que la pensée agit comme une couverture qui recouvre le Soi et le cache complètement de la vue. Par conséquent, il est logique que si quelqu'un est pour réaliser le Soi, il doit enlever la couverture.

Ceci est le but du mantra. Quand il n'est pas pleinement utilisé pour enlever la couverture, il peut quand même être partiellement utilisé pour permettre à quelqu'un d'avoir des aperçus sous la couverture. Ces aperçus sont utiles... valables, en fait... pour la réalisation du Soi, parce qu'ils aident la personne à réaliser le but d'une manière très réelle. Ceci augmente le désir de faire des efforts pour atteindre le but par la dévotion et la pratique.

Donc, notre but est de calmer le mental autant que possible. Et c'est aussi notre objectif de tranquilliser l'esprit de façon sincère, ce qui est différent de calmer le mental par le déni et la peur.

Permetts-moi maintenant de t'enseigner comment utiliser le mantra.

La première règle à suivre dans la pratique du mantra est : ***Tu utiliseras le mantra aussi souvent que tu t'en rappelles.*** Essaie d'éviter de te rappeler l'utilité du mantra et toutefois choisir de ne pas l'utiliser. La résistance peut entrer dans le mental de cette façon. Le rappel du mantra peut apparaître et ensuite une pensée que tu es « trop occupée en ce moment pour le faire proprement et ainsi il est mieux de le faire plus tard ». Ceci est

insensé. Si le rappel du mantra est venu dans ton esprit maintenant, alors maintenant est le temps parfait pour le faire.

La seconde règle dans la pratique du mantra est : ***Elle peut être faite avec les yeux ouverts ou les yeux fermés.*** Les yeux fermés peuvent aider à apporter une pleine focalisation sur le mantra, mais si on est engagé dans une activité telle que conduire une voiture quand vient le rappel à faire le mantra, les restrictions apportées par l'activité ne limitent pas l'utilité du mantra.

La troisième règle est ***de pratiquer le mantra avec amour et dévotion.*** Dis le mantra du fond du Cœur. Je t'ai dit que le mantra est un cadeau d'éveil. Chéris-le comme un cadeau très précieux. Les moments que tu consacres au mantra, donne-les avec l'amour que tu donnerais au plus précieux de tous les cadeaux.

Le mantra est une pratique de dévotion (d'amour) et de discipline (consistance), mais laisse le Cœur focaliser sur l'amour. La discipline est la décision de pratiquer le mantra chaque fois que tu t'en souviens, mais l'amour est la façon de pratiquer.

La quatrième règle est ***que tu veuilles bien rester dans la tranquillité du mantra.*** Avant que le rappel du mantra soit apparu, le mental peut avoir été occupé par des pensées basées-sur-le-monde. Tu ne prends pas une pause des pensées quand tu dis le mantra, et qu'ensuite tu retournes rapidement au monde. Tu utilises le mantra pour lâcher-prise des pensées parce qu'elles n'ont pas de réelle importance. Tu relâches ton attachement à l'illusion, et retourne l'esprit au Cœur, ce qui est la paix et la tranquillité ainsi que la bonne volonté de n'écouter que moi.

C'est ça la pratique du mantra. Accomplie dans l'amour avec une grande et joyeuse bonne volonté, le bénéfice pour la réalisation est aussi grand.

Le mantra est « Je suis ce que je suis ».

Le cirque et la prairie

18 février 2009

Le mental est très actif. Si tu le surveilles, tu verras qu'il ressemble beaucoup aux acrobates dans un cirque. Il saute toujours d'une place à l'autre, se penche et se retourne, et il fait de très étonnants mouvements. Mais c'est un cirque. Ce n'est pas du tout représentatif de la réalité. Tu ne remarqueras jamais la réalité si tu demeures focalisée sur l'activité du cirque mental.

Alors, maintenant, notre principal intérêt est de perdre l'intérêt pour le mental. Il est très tentant de lui prêter attention, exactement comme l'action d'un grand cirque capte le désir de ton attention. Mais au fond de toi, il y a un désir plus grand de t'installer dans les prairies qui entourent le chapiteau du cirque plutôt que d'être envoûtée par le cirque.

Ainsi nous détournons notre attention des sauts et des culbutes, des tourniquets et des pirouettes du mental vers la perpétuelle tranquillité des prairies. (Et beaucoup de choses se passent aussi dans les prairies ! Mais c'est réel, ce qui est très différent du cirque). La vraie tranquillité ne peut être atteinte en calmant le mental par des pratiques méditatives pendant une partie de la journée et ensuite être absorbé dans les histoires du mental le reste de la journée. C'est comme entrer et sortir du cirque. Évidemment, tu peux expérimenter et connaître la tranquillité de la prairie, mais tu es encore dépendante de l'hyper activité du cirque. Le cirque demeure réel pour toi. Tu ne seras jamais libérée par une maintenance partielle. Seule la maintenance totale peut être totalement libératrice.

Le mental va vouloir penser. Tu vas être ramenée dans le cirque. Mais une réponse intérieure à ce désir aussitôt que tu t'en

rends compte est très aidante pour l'éveil. La réponse intérieure en est une qui détourne ton attention du bruit du cirque vers l'amour tranquille pour la prairie.

Ceci est le but du mantra que je t'ai donné. Maintes fois et avec consistance, tout au long de la journée, il tourne ton attention du cirque vers la prairie, qui est le plus vrai des désirs.

Porte le mantra comme un vêtement enveloppant. Pratique-le tout au long du jour, peu importe ce que tu fais. Le mantra ne peut être trop pratiqué alors que nous enseignons à l'esprit par notre désir de rester tranquille.

Le lâcher-prise est un moyen de vivre dans le monde pendant que tu relâches ton attachement au cirque.

Le corps demeure, tout comme les sens de la vue, de l'odorat, de l'ouïe, du goûter et du toucher. De cette façon, l'interaction avec le monde est inévitable aussi longtemps que l'image du monde demeure dans l'esprit. L'attachement au monde continue à construire l'image du monde et tous les faux concepts qu'il présente. Le détachement à travers l'abandon libère le monde dans l'esprit, ce qui permet un ralentissement de ses images et une disparition de l'illusion hors de la vue.

L'attachement assure la continuité du monde. Le cirque bat son plein. Le non-attachement le laisse se dissoudre jusqu'à ce qu'il me reste que les prairies.

T'asseoir avec moi plusieurs heures par jour est aidant aussi, parce que ma présence et ma certitude renforcent ta détermination. En ce sens, je te demande d'être mon étudiante.

Quand l'esprit n'est pas occupé dans le silence du mantra, laisse-le être utilisé pour le but de l'abandon. De cette manière, le mental est toujours utilisé de façon appropriée, et la personne

sentira ses orteilles remuer et se recroqueviller délicieusement alors qu'elles sentent la fraîcheur du sol de la prairie sous elles.

Abandonner, ou lâcher-prise sur les pratiques courantes de la journée, telles que quoi manger et quoi porter, quand dormir, quoi dire et quand parler; abandonner ou lâcher-prise de ces pratiques, c'est mettre l'ego de côté, parce que l'ego se nourrit lui-même, son sens de soi, à travers les pratiques ordinaires comme celles-là.

Même après avoir suivi une pratique d'abandon, le mental voudra penser à propos de la pratique. Il voudra être fier d'écouter et de suivre, ou il voudra analyser la signification de la démarche que tu seras guidée à poursuivre, ou il voudra imaginer les résultats, l'impact ou l'étape suivante. Tout ça est retourner au cirque, alors quand tu vois le mental s'activer de cette façon, pratique le mantra pour ramener ton esprit dans la prairie.

Question pour l'Enseignant Intérieur : *Que devrais-je faire avec cette forte résistance aux pratiques que tu me demandes d'observer ?*

Réponse : Comprends que toute résistance vient d'abord de ton consentement à écouter la résistance. C'est un écho du passé qui est choisi et entendu maintenant. L'écouter à nouveau est comme crier encore une fois dans une caverne. L'écho va seulement revenir.

Quelqu'un peut se tenir à l'embouchure d'une caverne et crier indéfiniment à son propre écho et l'écho ne mourra pas. Il va seulement revenir plus fréquemment et si ses cris s'avèrent plus forts, l'écho sera plus fort aussi.

La façon d'arrêter la sensation de résistance est de cesser de crier dans la grotte.

Sois douce avec toi-même. Lorsque tu ressens de la résistance, pratique de toute manière le mantra calmement et doucement. Cette pratique ne te blessera pas. Et parce que tu passes sur la tentation de crier dans la caverne, les échos commencent à mourir, et la pratique deviendra plus facile dans le futur.

Regarder la fausse pensée « je »

19 février 2009

Le temps est venu d'aller au-delà de tout ce que tu as appris. Tout ce que tu as appris a été utile. Ce fût aidant pour t'amener à consentir à entreprendre cette nouvelle étape. Mais sans la phase que nous entreprenons ensemble maintenant, tout ce que tu as appris ne sert aucun but réel menant à l'éveil.

Premièrement, nous devons remarquer le faux « je » et alors nous devons le mettre de côté en n'écoutant plus son bavardage. C'est une chose de te dire qu'un « je » individuel existe dans ton esprit et que ce « je » est un obstacle à la réalisation de la vérité à ton sujet. C'est une autre chose pour toi de voir et de remarquer ce « je » pour toi-même. Alors que tu regardes, tu t'apercevras que « je » existe en tant que pensée. Tu remarqueras qu'il se renforce lui-même par le bavardage constant du mental. Chaque histoire que le mental raconte renforce le concept de « moi ». Chaque petite pensée, peu importe combien subtile, renforce le concept individuel qu'il a de lui-même.

Aujourd'hui, nous continuerons de pratiquer le mantra et le lâcher-prise comme moyen de tranquilliser le mental et de se détacher de la pensée. Ces deux pratiques sont la clé de ton éveil, et nous ne les abandonnerons pas comme étant « juste une étape ».

Mais pour renforcer ta bonne volonté et ton désir de pratiquer le mantra et l'abandon avec la pleine dévotion de ton Cœur, nous allons embarquer dans une autre étape d'apprentissage. Nous allons regarder exactement le principal message du mental.

Aujourd'hui, quand tu remarques le bavardage dans le mental, tranquillise ton esprit avec le mantra. Et alors avec l'aplomb

(maturité) de ton esprit calmé, regarde ce que le mental te disait quand tu écoutais son bavardage. Cherche le « je » et le « moi » dans l'histoire ou la pensée. Découvre les astuces et les culbutes du mental... dans n'importe quelle direction qu'il prenait à ce moment... ; remarque ce qu'il te disait à propos du « je » ou du « moi » séparé de toute autre chose.

Ceci est la clé de l'attachement au mental. Tous les autres attachements viennent supporter et renforcer celui-là. Donc, si nous laissons aller ces semblants d'attachements spécifiques par l'abandon et la tranquillisation de l'esprit, nous laissons réellement aller un seul attachement-clé. J'appellerai cette fausse identité « je » ou « moi ».

L'abandon est un moyen de se détacher du faux « je » parce que le lâcher-prise agit dans le monde sans croyance ou intérêt dans les histoires et les idées du mental, lesquelles sont des histoires et des idées qui soutiennent l'idée « je ».

Il est important de noter que ce « je » est pleinement supporté par la pensée. « Je ne suis pas cela » peut être une réponse intérieure aidante quand le mental insiste, à travers ses histoires et ses idées, sur le fait que tu es ce que tu n'es pas.

Après avoir refusé d'accepter les pensées du mental comme ta vérité, tu peux, humblement et avec désir, retourner l'esprit au mantra et au lâcher-prise, lesquels sont le chemin... le sentier te ramenant au souvenir de ta vérité.

Il est important de réaliser que la croyance de l'esprit écrit le scénario du monde. Toutefois, l'acte d'abandonner sans croyance n'écrit pas de scénario. De cette façon, ultimement, il libère de l'illusion du monde.

L'importance de la pratique

20 février 2009

Beaucoup de ce que tu fais vient de l'ego. Permits-moi de définir l'ego pour toi car les mots peuvent avoir des significations variées.

« L'ego » est la croyance dans la fausse identité « je ».

Alors quand je dis que la majeure partie de ce que tu fais vient de l'ego, je veux dire que tu es conduite ou dirigée par cette croyance dans le mental. C'est la même chose que de dire que tu écoutes et crois des pensées et des histoires dans le mental. Et ceci est la croyance en l'illusion.

Nous avons déjà convenu que notre but maintenant est de ne plus croire au mental. C'est ce que j'appelle le non-attachement. Le non-attachement consiste à ne pas croire le mental. Le détachement complet est la réalisation.

Donc, si la majorité de ce que tu fais vient de l'attachement ou de la croyance au mental, atteindre le détachement doit survenir *en agissant différemment*, et ceci est le but de l'abandon.

Quand tu me demandes de te guider à tel moment, tu donnes ton consentement à te détacher de l'ego... ou dans la croyance dans le faux « je » et tu réalises le vrai Soi à travers le non-attachement.

Essayer de comprendre l'éveil pendant que le faux concept « je » est en place peut être très apeurant, car, alors que le faux « je » s'étire par-delà lui-même pour comprendre ce qui est entrain d'être enseigné, il s'aperçoit qu'il n'est pas là. Pour celui qui se définit lui-même par cette fausse pensée, l'absence du « je » apparaît comme étant la mort.

Vivre sans « je » est la réponse à la peur. C'est ainsi que la perception vraie et la guidance deviennent un pont.

Certaines personnes veulent comprendre l'éveil avant de s'y impliquer pleinement. Elles veulent s'assurer qu'elles peuvent comprendre que l'éveil est sécuritaire et n'est pas la mort. Mais je proposerais à ces gens-là de se demander à eux-mêmes, « Qui veut comprendre l'éveil ? » S'ils font cette recherche, ils pourraient découvrir que c'est l'attachement au faux « je » qui veut se sentir en sécurité. De cette façon, continuer de chercher la connaissance spirituelle ou la compréhension, c'est demeurer attaché au faux concept « je ».

Il est beaucoup mieux d'utiliser ton temps dans la pratique du mantra et de l'abandon. Tu vas t'éveiller plus vite par ces pratiques qu'à poser des questions à propos de l'éveil.

Le pouvoir qui fait tourner l'univers, c'est toi. Ceci n'est pas une vaine affirmation. C'est uniquement la vérité absolue. Le monde et tout ce que tu expérimentes... ton univers d'objets, de relations et de réactions... vient de toi. Il vient de ta croyance dans ces expériences et de tes pensées à leur sujet.

C'est pourquoi... en bref... pourquoi le monde disparaît progressivement de la vue alors que tu pratiques le mantra et l'abandon. Le monde vient de ton attachement à tes pensées. Comme tu te détaches de ces pensées, il n'y a plus de pouvoir pour faire un monde.

Jésus te disait que tu commenceras à voir de la lumière autour des objets et que ce sera le commencement de la vraie vision !² Je te dis que la vérité est une, et l'apparition des objets arrive seulement parce que tu crois le mental.

² Un Cours en Miracles, Exercices pour Étudiants, Leçon 15

En m'écoutant à travers l'abandon, tu te détaches de ta croyance dans des objets et dans un monde, et tu leur permits de disparaître.

Par la pratique du mantra, tu tranquillises l'esprit, et tu n'ajoutes plus rien au pouvoir qui crée le monde des objets vus et expérimentés.

L'importance de la pratique (2^e partie)

21 février 2009

L'abandon est la seule pratique sur laquelle je vais continuer à mettre l'emphase, parce que c'est l'une des plus aidantes de toutes les pratiques spirituelles. On peut prétendre que l'abandon n'est pas le seul chemin conduisant à l'éveil, mais ceci est plus une emphase qu'une vérité.

Le seul chemin de l'éveil est de nier le faux. Et le faux doit être nié complètement.

L'abandon est un moyen de faire cela pendant qu'on se promène encore dans le monde. Sans abandon, on peut nier le monde en s'en retirant. C'est aussi un chemin qui a marché.

Quelqu'un d'illuminé qui réalise le Soi alors qu'il expérimente encore un corps n'expérimente pas l'indépendance. La croyance en l'indépendance, ou l'idée de l'ego, est morte pour celui-là ou il ne serait pas réalisé.

Comme il n'y a pas d'idée d'indépendance, il n'y a pas non plus l'idée de décider pour soi-même. L'illuminé qui vit dans un état pleinement réalisé vit et agit, bouge et parle, en accord avec un scénario qui lui est fourni à ce moment. Ce script vient de l'Un pour les plus hauts objectifs de l'Un, donc la personne illuminée ne se sent pas séparée de l'auteur du script, pas plus qu'elle ne sent qu'elle prend des décisions pour elle-même. Il ou elle suit dans la joie et la réalisation.

Est-ce de l'abandon quand l'illuminé suit ce scénario ? Puisqu'il n'y a pas d'autre, à qui s'abandonnerait-il ? Et toutefois, il suit, justement, car l'abandon contient l'idée « de suivre ».

Certains nommeront ce scénario karma. Et d'autres utilisent le terme « scénario » ou « script », mais dès qu'il y a un sentiment de victime associé à l'idée que « le karma se manifeste » ou « le scénario est écrit », on n'a pas encore réalisé l'auteur du script.

C'est aussi pourquoi les questions de libre-arbitre et de destinée semblent entrer en conflit quand on regarde par la psyché humaine. La psyché humaine ne peut comprendre la compatibilité de la destinée et du libre-arbitre, parce que la psyché humaine elle-même est indépendante et n'a pas réalisé la formidable vérité du Soi.

Tu n'es pas séparée de l'auteur du script. Ceci est l'absolue vérité que j'ai partagée avec toi, hier. Mais aussi longtemps que ton esprit croit la pensée d'indépendance... le faux concept « je »... c'est un point sur lequel tu deviendras facilement confuse. Donc, c'est un point auquel je te demande de ne pas penser, mais de seulement faire confiance.

Et je demande aussi, puisque tu ne peux pas comprendre comment tu établis un script, de ralentir l'élaboration du script en calmant ton esprit et en vivant et en agissant sur la base de l'abandon.

Si tu poursuis la pratique du mantra et de l'abandon, et te dispenses de « penser par toi-même », tu te dispenses aussi de la fabrication d'un scénario qui inclut le faux-concept de soi. Du fait que ce soi n'est qu'une partie d'un scénario et ne fait pas

partie de la réalité, cesser de l'inventer lui permet aussi, en tant qu'idée, de disparaître. Ceci fait partie de l'éveil, parce que c'est le détachement du faux « je ». Le non-attachement au faux trace le chemin... ouvre les cieux... pour permettre la réalisation de la vérité.

La vraie compréhension vient de la Vision

22 février 2009

Le questionnement intellectuel et les réponses intellectuelles ne peuvent donner la vue à l'aveugle. Tu ne peux dire à un homme aveugle ce qu'est le bleu quand l'homme aveugle ne connaît rien des couleurs. Tu peux lui parler de la froideur du bleu et la comparer à l'ardente chaleur du rouge, et même si cela peut lui donner une petite idée de la différence de couleur, ça ne répondra pas à la question « Qu'est-ce que le bleu ? ».

Pareillement, je ne peux pas répondre à tes questions se rapportant à la nature de la réalité. Tu dois choisir de voir ces réponses par toi-même. Mais je peux te parler de la nature de ton aveuglement, et ainsi comment trouver une cure. Quand ta cécité sera guérie, tu pourras voir, car la vue est tout-à-fait naturelle à un homme qui n'est pas aveugle.

Exposé de la pensée « je »

23 février 2009

Parlons un peu du pouvoir de la pensée « je ». Ce pouvoir dont je parle est simplement un pouvoir de distraction et de tromperie, et il n'a aucun véritable pouvoir ou effet sur le Cœur. Car le vrai Cœur se connaît lui-même et ne peut être affecté par la distraction et la tromperie. Mais la pensée « je » a le pouvoir de te garder distraite de ton Cœur, afin que tu oublies un certain temps... possiblement pour une longue, longue période de temps... ce que tu veux et ce que tu n'es pas.

Ce que tu veux, c'est connaître le Soi.

Ce que tu n'es pas est la pensée « je ».

Je sens que je dois répéter cela et attirer ton attention sur ce que j'ai dit, parce qu'aussi longtemps que tu es trompée par cette seule ruse, tu ne peux pas connaître la vérité du Soi. Cette tromperie te rend aveugle à ta vraie nature. Et cette mystification est la fausse identité « je ».

« Que suis-je ? » est une bonne question à poser. Le mental peut se présenter avec une myriade de réponses en vue de se satisfaire lui-même avec une identité... une image... qui dit, « Voici ce que (ou qui) je suis ! » Mais chacune des réponses du mental se situe loin de la vérité, parce que chacune des réponses du mental fournit une pensée-identité qui t'établit à part des autres. Voici quelques exemples :

- Je suis un homme / Je suis une femme
- Je suis un travailleur / Je ne travaille pas

- Je suis un ministre
- Je suis quelqu'un qui reste tranquille
- Je suis un père de famille / une mère
- Je suis quelqu'un qui a renoncé à la famille et aux possessions
- Je suis un enfant / un adulte
- Je suis une personne / un chien / un arbre
- Je suis un objet ou une idée préféré(e)
- En un mot, je suis séparé des autres objets ou moins préféré(e) que d'autres idées
- Je peux m'identifier moi-même comme séparé(e) des autres êtres.

C'est ça la pensée « je ».

Se défaire de la pensée « je » veut dire aussi se défaire de toutes les idées d'identité. Ceci inclut l'abandon de « Je suis quelqu'un qui ne pense pas à « je » ».

Une arrière-pensée que la pensée « je » maintient comme moyen de survie est, « Je dois changer les circonstances de ma vie dans le but de faire le travail nécessaire à l'abandon des pensées de « je ». Mais j'encouragerais cette personne à se demander « Qui doit changer les circonstances ? ». Sûrement que si quelqu'un pose cette question, il s'apercevra que « je » qui se sent individuel et séparé de cette circonstance pense que la circonstance doit changer. En découvrant cela, il peut voir qu'il est tenté par la distraction de la pensée « je », et il peut plutôt choisir de retourner à son mantra.

Chaque circonstance est appropriée pour laisser-aller la fausse pensée « je », parce que chaque circonstance est expérimentée maintenant, et maintenant est toujours le bon moment pour détourner l'attention de la pensée-je à la tranquillité concentrée dans l'esprit.

La tranquillité concentrée n'est pas le « je »-pensant. Ce n'est même pas « Je suis tranquille ».

Tu ne connais pas la nature du Soi, car tu crois fermement que tu es le « je » dans la pensée. Connaître le Soi est le but que nous cherchons.

Question pour l'Enseignant Intérieur : *J'ai une question qui n'est pas claire pour moi. Qu'en est-il pour ceux à qui a été donné le mantra « Je suis ce que je suis » ? N'est-ce pas la pensée « je » ?*

Réponse : « Je suis ce que je suis » même s'il contient le mot « je » n'est pas la pensée « je ». « Je » est un symbole, mais ce n'est pas une pensée d'identité. Quand le symbole est rattaché à la fausse identité, il a le pouvoir de séparer à l'intérieur du mental... dans la perception. Quand la fausse identité n'est pas attachée au symbole « je », le symbole ne sépare pas.

C'est la pensée « je » qui veut juger et séparer le symbole « je » de tous les autres symboles. Alors « Je » peut être quelqu'un qui n'utilise pas « je », par exemple. Mais ce n'est pas la même chose que l'abandon de la pensée « je ».

Celui qui utilise le mantra « Je suis ce que je suis » peut avoir l'impression que le mental est chassé de la pensée « je » (la-

quelle est une identité avec un concept limité du « je »). Ainsi, le mantra est efficace et n'est pas un problème simplement parce qu'il emploie le symbole « je ».

Exposer l'attachement au mental

24 février 2009

Ce n'est pas ma fonction de t'expliquer le Soi. Le Soi n'a pas à être compris. Ma fonction est plutôt de t'aider à voir comment tu te caches le Soi, afin que tu puisses choisir de laisser-tomber ton mécanisme qui le cache.

Tu t'es identifiée avec le mental, ce qui est une erreur, parce que tu existais avant le mental. Je veux que tu vois, premièrement, que tu t'es identifiée avec le mental. Car tu ne peux pas questionner et aller au-delà de quelque chose que tu ne vois pas. D'abord, tu dois le voir. Alors tu peux choisir de poser la question « Ceci est-il vrai ? »

Nous avons parlé de ta résistance à t'abandonner, et c'est certainement quelque chose que tu as remarquée jusqu'à présent. Puis-je demander... Quand tu ne veux-tu pas t'abandonner, qu'est-ce qui ne veut pas abandonner ? N'est-ce pas le mental ? N'y a-t-il pas des pensées dans le mental à propos de ce que tu veux faire ? Et ne veux-tu pas écouter ces pensées ?

Pourquoi veux-tu écouter les pensées dans le mental ? N'est-ce pas parce que tu es identifiée avec le mental comme s'il était toi ? Ne crois-tu pas que les pensées du mental sont comme ta peau et qu'être séparée de ce que tu penses vouloir est aussi terrible que de séparer le corps de sa peau ?

Regarde cela un moment et pose-toi la question « Est-ce que je pense être mon mental ? ». Vois-tu que cela est vrai ?

La clarté du but

25 février 2009

Maintenant que l'attachement au mental a été vu, tu vois l'obstacle à la connaissance du Soi. L'obstacle n'est plus caché désormais.

Tu vois aussi la valeur du mantra et de la pratique de l'abandon. Ni l'une ni l'autre des pratiques n'est en rapport avec les pratiques elles-mêmes. Dans les deux cas, les pratiques sont utilisées comme outils ou moyens pour défaire doucement l'attachement au mental.

Le mantra et l'abandon sont de doux moyens qui te permettent de briser ton attachement au mental pendant que tu vis la vie que le mental t'a donnée à vivre. C'est comme être délivrée de l'esclavage, et cependant aucun changement extérieur ne fût requis pour que la liberté soit réalisée. (Ça ne veut pas dire qu'il n'y aura aucun changement extérieur. Ça veut simplement dire qu'il est réalisé que les changements extérieurs n'ont pas apporté la liberté.)

Nous avons dit auparavant que le mental ne peut être entièrement ignoré. Le mental est un filtre qui permet à quelqu'un d'expérimenter le monde. Mais il y a une différence entre écouter les signes ou communiquer à travers le mental et être identifié avec lui, tout comme il y a une différence entre utiliser un marteau et être identifié à lui. Tu ne t'identifierais pas avec un marteau même si tu l'utilisais tous les jours à longueur de journée comme principal moyen de subsistance. Pareillement, c'est une erreur d'être identifié au mental.

La meilleure façon de briser l'identification au mental, c'est de cesser l'activité de l'écouter comme s'il était toi. Comme nous l'avons déjà dit, tu dois perdre l'intérêt en lui. Par contre, souviens-toi que c'est un outil qui sera occasionnellement utilisé pour te contacter et t'animer, alors n'en aie pas peur. Sois consentante à garder ton esprit ouvert, toujours prêt à recevoir de moi communication et guidance.

(« Moi » est un symbole utile pour la communication, mais il n'y a pas réellement de guide attendant pour donner des directives ou une guidance à un serviteur soumis. Il n'y a pas « d'autre ». Toute guidance vient du champ unifié de l'esprit. Toute guidance est guidance de l'Un.)

Quand tu n'es pas identifiée avec le mental et que tu n'es pas attachée à des activités spécifiques ou à des idées dans le monde, tu es libre d'écouter à travers le mental comme quelqu'un qui reçoit la connaissance des mouvements du vent. Tu peux avoir confiance au fait que là où tu es et ce qu'il t'est demandé de faire est toujours au service du bien... dans une parfaite harmonie... avec le tout. Tu n'es jamais déconnectée et tu es toujours en paix avec lui.

Des indications peuvent venir à l'esprit. Ce que je veux dire est qu'une idée de mouvement ou d'action peut traverser l'esprit suivie immédiatement d'une identification au mental et une pensée accrue à propos d'une indication. Quand quelqu'un en vient à remarquer la différence entre l'indication détachée, impersonnelle et l'identification attachée et la pensée qui suit, celui-là verra aussi immédiatement quand retourner l'esprit au silence pendant qu'il poursuit encore la suggestion imperson-

nelle ou l'indication. Le mantra est aidant parce qu'il fait taire le mental tout en laissant l'esprit ouvert aux indications.

La résistance à la vie facile de disciple vient de la peur que l'identité avec le mental soit toi. Et cependant, une identité est juste une idée, et donc, elle ne peut être toi.

On doit réaliser qu'aussi longtemps qu'on se soucie de ce qu'il y a à faire ou des idées externes du monde, on n'est pas focalisé sur le Soi. On ne peut pas connaître le Soi si on ne s'immerge pas soi-même dans le Soi. Et on ne peut être immergé dans le mental et les problèmes du monde et connaître le Soi.

Mais si on prend le temps d'être absorbé dans le Soi, on connaîtra le Soi, et on sera guidé dans le monde. Il n'y a pas de perte quand on choisit de demeurer dans le Soi.

Ton objectif maintenant c'est de perdre intérêt dans le mental. Ne t'inquiète pas de rater une indication alors qu'elle t'arrive sur les ailes du vent. Toujours, une autre brise viendra pour te guider. Ta fonction est de demeurer dans le Soi en rompant l'attachement au mental.

La clarté à propos de la pratique

26 février 2009

Question pour l'Enseignant Intérieur : *Enseignant, j'aimerais ça si tu me parlais un peu plus à propos de la résistance à la pratique du mantra et de l'abandon.*

Réponse : La résistance n'est pas ta vraie nature. Quand tu penses que tu expérimentes la résistance, tu oublies ton Soi et t'identifies avec le mental. Demande, « Qui résiste à cette pratique ? » Remarque le mental qui résiste, et si tu crois que tu résistes, alors tu crois que tu es le mental.

La tranquillité et la paix intérieure ne résistent pas. Pose la question alors « Que suis-je ? » et attend la vraie réponse du Cœur.

Question pour l'Enseignant Intérieur : *Depuis les dernières 24 heures, c'est-à-dire depuis la dernière fois que je t'ai écouté, mon esprit a été une maison de fous. Mais, à la seconde où je me suis assise pour t'écouter ce matin, la folie a disparu. Elle s'est littéralement dissoute en ta présence. Voudrais-tu, s'il-te-plaît, parler de ça dans le but de m'enseigner l'abandon ?*

Réponse : Tu reconnais que l'égo se dissout en ma présence. C'est toujours le cas. La noirceur disparaît... disparaît littéralement... quand la lumière luit sur elle.

La question n'est pas « Est-ce que l'abandon fonctionne », car de toute évidence, il fonctionne. La question est, « Qu'est-ce qui est abandonné ? ».

Le mental pense qu'il est toi, et toi tu penses que tu es le mental. Quand le mental apprend ce que j'enseigne et essaie de le pratiquer, ce n'est pas l'abandon, parce que c'est maintenir l'idée que tu es le mental et que le mental est toi, et que par les efforts du mental tu peux faire cela. Le mental ne peut jamais faire cela. Je ne peux pas t'amener à la réalisation du Soi parce que la fausse identification au mental est l'obstacle à la réalisation du Soi.

Si les efforts d'abandonner ne sont pas faits dans le moment, calmant l'esprit et réchauffant le Cœur, c'est parce que, en ce moment, tu n'as pas abandonné. Tu es entrain d'écouter le mental.

L'abandon est la décision de mettre complètement de côté le mental. C'est la reconnaissance que la réponse ne peut pas venir du mental. C'est en quittant le mental et en se tournant, sans aucune pensée, vers un plus haut savoir pour être guidée, qu'à travers les idées et l'éducation de l'esprit, tu sais quoi faire.

Regarde attentivement la pensée qui traverse les idées et l'éducation qu'a reçue le mental... incluant l'éducation préalable qui est venue de moi... tu sais quoi faire. Quand tu écoutes la pensée « Tu sais quoi faire » à cause de ton précédent apprentissage emmagasiné dans ton mental, tu ne t'abandonnes pas à moi. L'abandon n'a pas de connaissance préalable de laquelle il peut dépendre. L'abandon doit toujours se tourner vers moi.

En cela, tu sentiras le Cœur s'ouvrir et l'ego se dissoudre.

« Que vais-je faire maintenant ? » Pose cette question 1000 fois par jour, et ainsi tu apprends la vraie pratique de l'abandon.

Parce que le mental pensant est attaché à toi comme la peau, tu dois me permettre de devenir ta seconde peau. Vois-moi comme ta toute nouvelle peau, plus forte et plus vitale. Vois la peau de l'égo comme devenant vieille, usée et inutile. Laisse-moi être ta seconde peau en me demandant ce que tu vas penser, comment tu vas voir, et ce que tu vas faire. Ne te fies pas sur un précédent apprentissage ou sur une connaissance préalable. Ne me juge pas à partir des critères du mental. Faire cela, c'est encore se fier à la vieille peau. Colle à la nouvelle peau, et laisse-la te guider fraîchement... étonnamment... dans chaque nouveau moment non terni.

Le but du mantra est de calmer le mental. C'est comme de changer de station d'une radio, du poste égoïque au poste que je suis. Les deux postes utilisent le mental pour communiquer, tout comme deux stations radiophoniques utilisent un seul récepteur. Mais le poste égoïque croit que tu es le récepteur-radio. Ma station radiophonique réalise que la radio n'est qu'un moyen de communication.

Le but du mantra est de changer de poste... pour syntoniser sur moi. Et l'usage répété du mantra t'aidera à rester syntonisée sur moi. Mais une fois que notre fréquence de syntonisation a été établie, tu te lies à moi... tu deviens un avec moi... en me demandant de diriger chacune de tes pensées et actions.

Question pour l'Enseignant Intérieur : *Enseignant, puis-je résumer comment je vais utiliser les outils que tu m'as donnés, et voudrais-tu corriger tout ce que j'aurais mal compris ?*

Réponse : Oui

Question : *Quand le mental s'active en tant que moi... ou quand je pense que je suis le mental... j'utilise le mantra pour retourner au Cœur et à mon rappel de toi. Et là, je demande ce que je dois faire, et reste dans l'abandon en posant cette question 1000 fois par jour.*

Si je trouve de la résistance et que je suis résistante, je cherche la source de la résistance. Alors je me rappelle que je ne suis pas le mental en demandant « Que suis-je ? ». Quand je suis libre de l'identification avec le mental, je dis le mantra pour me joindre à nouveau à toi, et alors je lâche-prise complètement en demandant, « Que vais-je faire ? »

Enseignant Intérieur : Oui

Étudiante : *Je vois que je ne faisais pas cela. Merci.*

Enseignant Intérieur : Ta leçon pour aujourd'hui en est une d'observation continue de ce que tu penses être. C'est la fausse identification à la pensée « je » ou fausse identification avec le mental. Les deux idées sont la même et les deux idées sont fausses. Cette idée est la racine de toute illusion, et donc, cette unique pensée doit être relâchée si on veut être libre de l'hallucination.

Une idée est abandonnée en la regardant, en la récusant, et en voyant qu'elle est fausse. Du fait que l'idée de l'ego a été profondément apprise par la répétition, un profond et consistant désapprentissage doit se produire.

Alors maintenant nous ajouterons la pratique du questionnement aux pratiques que je t'ai déjà enseignées.

Question pour l'Enseignant Intérieur : *Comment ajouterons-nous la pratique ? J'ai peur que ce soit trop de pratiques et que j'oublierai.*

Réponse : Voici comment nous allons ajouter la pratique. Quand tu remarqueras que tu as une pensée « je », demande-toi qui est « je ». C'est ainsi que tu vas noter l'attachement à l'identité. Tu ne peux pas relâcher ce que tu manques de remarquer. Mais quand tu le notes, tu veux le relâcher, parce que ce désir (cette fausse identité) n'est pas ton vrai Cœur, et tu écoutes maintenant ton vrai Cœur.

Comment s'éveiller du rêve

3 mars 2009

Aujourd'hui, j'aimerais te parler des attentes et de l'imagination, et t'aider à voir que les attentes sont de l'imagination pour que tu puisses choisir de relâcher toutes attentes comme étant simples folies.

Je t'ai déjà dit que je ne peux pas te parler de ton Soi. Je ne peux pas, et cependant tu veux continuer de parler du Soi et discuter à propos de ce qu'est le Soi. Tu veux dire que tu sais quand quelqu'un demeure vraiment dans le Soi et quand il n'y est pas. Tu veux parler de tes expériences avec Soi et dire, « J'ai quelque'avant-goût de l'expérience du Soi ». Mais je voudrais te demander de t'arrêter et d'observer cette discussion sur le Soi et ce questionnement à propos du Soi et ce partage de ce que « je » sais au sujet du Soi et de te demander, « Qui est le « je » qui réfléchit au sujet du Soi, qui prend des décisions au sujet du Soi et accepte ou refuse ce qu'est le Soi ? »

Nous avons vu que l'attachement au mental est ce qui bloque la réalisation du Soi. Maintenant, nous devons continuer à regarder comment tu es attachée au mental. Le questionnement à propos du Soi, la discussion à propos du Soi et les expériences du « je » avec Soi, tout ça continue l'attachement au mental, ce qui signifie que même s'ils semblent être une recherche sincère du Soi, ils maintiennent l'identité qui bloque la connaissance du Soi.

Question pour l'Enseignant Intérieur : Je regarde mon mental en ce moment. Je ne me souviens pas avoir déjà ressenti un

aussi fort désir de penser pendant que j'écris avec l'enseignant intérieur. Mon mental veut penser au sujet de quand je parle du Soi en tant qu'attachement au mental et quand mes dires sont inspirés par toi et qu'ainsi il n'y a pas d'attachement. Je veux penser au sujet de quand mes propos sont corrects et quand ils ne le sont pas, et j'imagine les gens m'accuser d'aller contre tes instructions et je prépare ma défense. Comme je fais tout cela, je sens un grand effacement envahir ma tête, et un sentiment de confusion et de disparition de ta voix. Et alors je reconnais que je me suis identifiée au mental. Qu'aurais-tu à me dire ?

Réponse : Comme tu as fixé le but de laisser-aller l'attachement au mental, tu peux t'attendre à devenir plus consciente de cet attachement. Il peut sembler que tu aies plus d'attachement qu'avant et que tu expérimentes de la résistance, mais en vérité tu n'es qu'entraînée d'observer ce que tu as besoin de voir si tu veux défaire l'attachement au mental et retourner à la reconnaissance du Soi.

Il est souhaitable que nous allions lentement dans ce processus. Je suis d'accord pour parler lentement et prendre de longues pauses entre les explications afin que tu puisses continuellement rompre l'attachement au mental et ramener ta focalisation sur moi.

L'identité de qui tu es sera aidante dans ce processus. Chaque fois que tu brises l'identification au mental tu t'identifies automatiquement à qui tu es, ce qui semblera être aucune pensée à propos d'une identité. Quand ton identification se situe à cet endroit, ton attention est sur moi et tu peux m'entendre clairement.

Question pour l'Enseignant Intérieur : *Aurais-tu quelques tuyaux pour nous aider à briser l'attachement au mental ?*

Réponse : C'est un travail qui doit être fait minutieusement et complètement, donc ma recommandation est que tu gardes patiemment ton attention sur le travail.

Je peux te parler toute la journée dans chaque situation et te dire comment voir et comment répondre et comment rester avec moi si tu te rappelles avec consistance de défaire ton attachement au mental. Mais aussitôt que tu t'identifies au mental comme étant toi, tu me bloques. Je ne peux pas t'assister à moins que tu défasses ton attachement au mental. C'est ça la signification et le vrai but de l'abandon.

« Qu'est-ce que tu aimerais me dire maintenant ? » est une autre question utile. Quand tu m'invites à parler tu mets le mental de côté. Ceci est la rupture de l'attachement au mental.

Je pourrais dire une ligne à la fois toute la journée durant. Tu ne serais pas capable de les écrire toutes, mais une ligne à la fois au courant de la journée est beaucoup plus aidant pour s'éveiller que beaucoup de lignes le matin suivies par un attachement constant au mental le reste de la journée.

Question pour l'Enseignant Intérieur : *J'ai commencé à avoir la pensée que j'ai bien peur de ne pas pouvoir le faire, mais j'ai alors questionné la pensée « je », et immédiatement la pensée est morte.*

Réponse : C'est parce que tu es consciente que « je » n'est pas ton vrai Cœur. Quand tu es suffisamment consciente pour la

questionner, elle doit mourir. Elle meurt dans la lumière de la vraie connaissance.

Commentaire de Regina : *Il me semble qu'il me serait plus facile de faire ce travail si je ne bougeais pas de ce siège (l'endroit où je m'assois quand j'écris avec l'Esprit).*

Réponse de l'Enseignant Intérieur : Ce que tu remarques est le besoin de discipline, mais si tu le désires suffisamment, la discipline va avec toi partout où tu vas parce que tu portes ton désir de discipline en toi. Mais, si tu veux passer plus de temps avec moi, assise sur ce siège alors que tu apprends la pratique de te détacher du mental, tu peux faire ça. Quand tu n'es pas obligée de quitter ce fauteuil, reste assise sur ce fauteuil. Ce sera une bonne pratique pour toi. Mais quand tu es appelée ailleurs, lève-toi de ton siège et vas-y. Et apporte ta discipline avec toi. N'avoir aucun attachement à ce fauteuil est une partie importante de l'abandon.

Commentaire de Regina : *Tu nous as demandé de ne pas parler ou penser au sujet du Soi...*

Réponse de l'Enseignant Intérieur : Je vous ai demandé de questionner le « je » qui parle et pense à propos du Soi.

Quand tu imagines savoir ce que demeurer dans le Soi est... ou quand tu imagines que tu sais ce qu'est la tranquillité ou ce qu'est l'abandon ou à quoi ressemble le moment présent... tu bloques l'expérience de ce que c'est réellement en la jugeant. Quant à tes attentes, qui sont venues de ton imagination, deviennent les critères auxquels tu crois. Alors tu ne permets pas à l'expérience d'être, ou tu ne laisses pas la guidance se mani-

fester, parce que tu as déjà décidé que ce doit être quelque chose d'autre.

Je te demande de laisser tomber toutes tes attentes et de laisser la guidance ou l'expérience du moment être ce qui ne t'avait pas été dit par ta pensée ou ton imagination quant à quoi t'attendre. C'est ce que je veux dire quand je dis n'écoute que moi. Je veux dire laisse aller l'attachement à la pensée et au souvenir et au jugement et à l'imagination du mental.

Ne pense pas à ce que je viens de dire. Ne pense même pas à qui l'a dit. Penser est croire que tu es le « je » dans la pensée. Et ce « je » se sépare de tout ce qu'il définit et auquel il pense.

Le mental est toujours entrain d'essayer de ne pas être ici maintenant. C'est parce que je suis ici maintenant. La vérité est ici maintenant.

C'est aussi parce que l'ego est dépendant de l'invention d'un scénario pour sa survie. Du fait que l'ego n'est pas réel, il doit être fabriqué pour être expérimenté. Tu fabriques l'ego par l'invention d'un scénario à travers l'imagination... ce qui revient à penser au passé et au futur et à des circonstances qui ne sont pas réelles.

Ici et maintenant sans penser est la mort pour l'ego parce que ce n'est pas un scénario-inventé. C'est un scénario-de-vie, parce que le scénario est expérimenté et tu sembles vivre en lui, mais un scénario-de-vie n'est pas un scénario-inventé. Alors ici et maintenant est la mort et la fin certaine du « je » artificiel qu'est l'ego.

Comment s'éveiller du rêve (2^{ième} partie)

5 mars 2009

Aujourd'hui, je veux te dire comment t'éveiller du rêve. Ce n'est pas un mystère, et n'importe qui peut s'éveiller lorsqu'il est prêt. Il ne s'éveillera tout simplement pas jusqu'à ce qu'il le soit, mais le temps qu'il passe à rêver peut être utilisé à se rendre prêt. C'est le but de la dévotion. La dévotion est le désir de s'éveiller à ce qui a toujours été vrai en laissant tout autre chose derrière.

La dévotion est un processus lent. Je ne veux pas dire que ça prend beaucoup, beaucoup de vies pour s'éveiller par la dévotion. Je veux dire que la dévotion est un procédé lent maintenant à chaque instant. Elle ralentit le temps en ralentissant le mental. Et avec de la pratique, l'expérience devient plus riche. Tu peux la comparer au fait de mieux apprécier un succulent repas quand chaque bouchée est prise lentement et maintenue dans la bouche pendant que tu goûtes la richesse de sa saveur. C'est ainsi que devient la vie quand l'affairement du mental est absent et n'interfère pas.

Le mantra aidera à ralentir le mental et attirera la focalisation vers l'intérieur, là où est la dévotion. C'est parce que le Cœur est au-dedans, mais le mental est au-dehors. Quand on focalise sur le Cœur, on voit toutes choses de l'intérieur. On prend plaisir à toutes les expériences d'un point de certitude qui est à l'intérieur. Mais quand on est focalisé sur le mental, on est focalisé sur l'extérieur. L'extérieur est une illusion de chaos

faite en restant dehors et en refusant de vivre à partir de l'intérieur.

Alors comme tu vois, tu as un choix. Quand on focalise sur l'intérieur à travers la dévotion, la vie se calme. Cela se produit quand on n'est plus empêtré dans l'engrenage du chaos extérieur. Et si quelqu'un n'est plus empêtré dans l'engrenage du chaos extérieur, il n'en fait plus partie, et ainsi il est libéré du chaos et les cris confus du chaos meurent pour lui.

Je te dis comment t'éveiller du rêve, et c'est de choisir de vivre ta vie à partir de l'intérieur. Quand quelqu'un vit de l'intérieur il ne fait plus partie du rêve désormais, et donc il s'arrête pour lui, et il s'éveille.

Question pour l'Enseignant Intérieur : *Peux-tu, s'il-te-plaît, nous parler de l'expérience de vie à partir de l'intérieur une partie du temps alors que nous sommes aussi ramenés dans le rêve?*

Réponse : Bien, ça ne va pas marcher. Quelqu'un ne peut pas sortir d'une piscine remplie d'eau et ensuite y replonger sans se mouiller. S'il veut rester au sec et connaître en permanence la chaleur du soleil sur sa peau sèche, il doit choisir de rester en dehors de la piscine.

Commentaire de Regina : *Mais c'est très difficile pour nous.*

Réponse de l'Enseignant Intérieur : C'est parce que vous n'êtes pas entièrement prêts à ne pas être mouillés.

Question : *Qu'est-ce que tu nous recommandes ?*

Enseignant Intérieur : Je recommande que vous questionniez votre mental. Quand tu penses que c'est difficile de rester à l'extérieur de la piscine, demande, « Qui est ce « je » qui veut rester mouillé ? » Tu remarqueras que ce n'est pas le « je » qui aime la chaleur du soleil. Et tu sauras aussi que la chaleur du soleil est ton désir le plus vrai, et donc le « je » qui cherche la chaleur du soleil doit être ton vrai Je.

Regina : *C'est le même enseignement qui m'a été donné auparavant. (Je me souviens des enseignements sur le « vrai désir » dans l'Interprétation du Nouveau Testament par le Saint-Esprit (NTI).)*

Enseignant Intérieur : Il n'y a pas d'autres enseignements, mais il y a la réalisation que tous les enseignements sont le même et seulement un enseignement est vrai.

Regina : *Ça dépend donc de moi.*

Enseignant Intérieur : Et ça dépend de Dieu. Les deux enseignements sont un.

Regina: *Merci.*

L'investigation de soi/Soi

6 mars 2009

Aujourd'hui, j'aimerais parler plus de l'investigation-de-soi. Nous introduisons deux investigations : l'investigation-de-soi et l'investigation-de-Soi. Les deux ne sont pas pareilles. Je vais commencer aujourd'hui par parler de l'investigation-de-soi.

L'investigation-de-*s*oi est le questionnement du faux « je » dans le but de reconnaître qu'il n'est pas la vérité. Ce n'est pas toi. C'est seulement de l'attachement au mental. Comme l'investigation-de-soi du faux « je » rend le Soi-évident, c'est la décision du Soi qui rompt l'attachement au mental et impose le calme à l'histoire en cours.

Alors que l'investigation-de-soi est répétée encore et encore, l'attachement au mental est affaibli tout comme le trait d'une lame de rasoir affaiblit la force d'une corde. Éventuellement, la lame de rasoir fait complètement son chemin à travers la corde, et l'attachement au mental est complètement rompu.

D'autres appelleront ça aussi faire briller la lumière de la conscience sur une idée sombre. Quand la lumière brille, c'est la noirceur qui disparaît.

L'investigation-de-*S*oi est différente. L'investigation-de-Soi a une forme de dévotion où tu cherches sans cesse le familier, comme chercher les bras familiers d'une personne que tu aimes. Et tu ne cesses de chercher jusqu'à ce que tu la trouves et que tu sois pleinement dans son étreinte, assurée que tu ne

peux jamais plus la perdre. Ceci est le but de l'investigation-de-Soi. C'est de chercher celui que tu connais.

L'investigation-de-Soi n'a pas besoin de prendre une forme spécifique. C'est un désir... une dévotion... qui demeure à l'affût en toi jusqu'à ce que l'objectif soit atteint. En fait, l'investigation-de-Soi a plusieurs formes et un chercheur peut utiliser des formes différentes à différents tournants le long de son chemin. Mais une chose est certaine et ne peut pas être oubliée sur le sentier de l'investigation-de-Soi. On doit continuellement chercher l'affection véritable de son amour, et on ne doit pas arrêter la recherche jusqu'à ce qu'on soit sûr de l'avoir trouvée.

L'investigation-de-soi et l'investigation-de-Soi conduisent toutes deux dans la même direction. La réponse et la destination sont la même chose. Tu peux utiliser une ou l'autre ou les deux. En tant que ton enseignant, je te rappellerai de questionner le faux attachement au mental et de continuellement te dévouer au Soi.

Commentaire de Regina: *Je sentis le besoin de faire une pause dans mon écoute du Guide intérieur Ramana et de lire dans L'Interprétation du Nouveau Testament par le Saint-Esprit, NTI Jean, chapitre 3, versets 1 à 9. Alors que je lisais j'ai vu que cet extrait décrit la réponse à l'investigation-de-soi et il décrit aussi la destination de l'investigation-de-Soi.*

Voici cet extrait :

La Lumière est avec l'homme et la Lumière est dans l'homme, mais la Lumière n'est pas connue par l'homme à moins qu'il ne l'accueille. Chaque homme accueille la Lumière par son propre choix et s'accorde à son propre choix, mais pour connaître pleinement la Lumière, il doit l'accueillir totalement.

Quand un homme accueille totalement la Lumière, il cesse d'être un homme, et il devient la Lumière. Car la Lumière est une présence qui nie l'existence de l'homme; Elle connaît seulement la Lumière. Quand un homme devient la Lumière, il est la Lumière, et il chante à tous les hommes la réalité de la Lumière, car il sait qu'il n'y a que la Lumière.

C'est ce que veut dire « être né à nouveau ». L'existence que tu semblais avoir avant est partie, comme si elle n'avait jamais été, et la nouvelle existence est tout ce qui est et tout ce qui pourra jamais être. Elle est vue dans tous les endroits, dans toutes les directions et dans tous les hommes, parce que c'est vraiment tout ce qui peut être vu !

Après avoir lu cela, j'ai demandé à l'enseignant intérieur, « Y a-t-il quelque chose d'autre que tu voudrais enseigner aujourd'hui? »

Réponse de l'Enseignant Intérieur : Surveille les pensées du mental, qui peuvent dire n'importe quoi, mais sous-entendu à n'importe quoi qu'elles disent, elles disent véritablement « Je suis entrain de penser ». Pose la question « Qui est le « je » qui pense ? » et tu découvriras la croyance dans un « je » séparé et individuel. C'est le faux « je », lequel n'existe que dans la pensée.

L'amour de la discipline

7 mars 2009

Aujourd'hui, je parlerai de discipline. La discipline est un sale mot pour le mental. Il crie le « manque de liberté », le « contrôle » et proclame des idées d'être forcé de faire des choses que tu ne veux pas réellement faire. Mais je te demande de regarder à nouveau l'idée de « discipline » et de demander « Qui est le « je » qui a ces idées ? Qui est le « je » qui se sent abattu par l'idée de discipline ? »

En ce moment-même, c'est comme s'il y avait deux « je » qui vivaient à l'intérieur de toi. Il est maintenant temps que nous commençons à regarder ces deux « je ». Un « je » est la fausse pensée... la fausse pensée de qui tu es. L'autre « je » est mieux décrit maintenant comme ton vrai Cœur.

Une raison d'apprendre la différence entre ces deux « je » est que tu puisses apprendre à distinguer la différence entre le « je » qui parle de ce que tu veux et le « je » qui semble être toi, mais en vérité, est un imposteur.

Regardons encore l'idée de discipline.

Je t'ai dit que discipline veut dire consistance. Tu sais que tu veux l'expérience consistante de Dieu, sans fin et sans distraction, et tu sais aussi qu'une pratique consistante apporte cette expérience. Alors tu vois, tu l'aimes. Tu en es reconnaissante. Tu veux de tout ton Cœur la faire tienne. C'est le faux « je » qui veut se débarrasser de cette idée. C'est le faux « je » qui résiste et te dit que tu haïs la discipline.

C'est pourquoi il est aidant de questionner la fausse pensée « je » qui prétend être toi. Cette pensée est littéralement un obstacle à l'expérience du Soi. Cette fausse identification est tout ce qui te barre le chemin de la connaissance de toi. Et si tu continues de l'écouter et continues de la croire comme si ses affirmations étaient tes pensées, alors tu continues de passer outre l'expérience de ta vérité.

La pensée « je » doit être questionnée, et il doit être vu que cette pensée n'est pas toi.

Parlons de l'amour de la discipline. La discipline est comme un chemin bordé de belles fleurs et d'arbres et de verts pâturages menant à une destination qui est littéralement beaucoup plus magnifique que ton imagination. Qui ne voudraient pas emprunter ce chemin, et alors qu'ils avancent, embrasser chaque moment de ce merveilleux et exceptionnel voyage ?

C'est ça la discipline. Elle applique avec consistance ta dévotion. Elle aime affectueusement ton amour. Elle te donne exactement ce que tu veux.

Questionner la pensée « je » qui refuse la discipline c'est comme vérifier la carte pour être sûr que tu ne dévies pas de cette charmante route pour aller sur un chemin sec, poussiéreux et cahoteux qui mène dans un désert loin du délice de ton amour.

« Suis ton Cœur » est plus qu'une simple parole. Quand tu peux entendre l'appel de ton vrai Cœur, suivre ton vrai Cœur est littéralement suivre un phare indiquant la maison. Et il t'y conduira en ligne droite, si tu te souviens que le phare et le vrai « je » sont un.

La vérité rendue manifeste

8 mars 2009

Aujourd'hui, je vais parler de guidance. Plus spécifiquement, je parlerai de la guidance de Dieu, qui est la seule guidance ayant de l'intérêt pour l'esprit qui demeure dans le Soi.

Guidance est un mot qui est mal compris, parce qu'il est cru que quelqu'un peut suivre la guidance ou ne pas la suivre. En fait, ce n'est pas le cas. On est toujours entrain de suivre la guidance du script ou la guidance du karma. Mais on n'est pas obligé de suivre sa guidance sans le vouloir parce qu'on n'a pas le choix. Car il y a la guidance de la pensée « je », qui semble être un choix indépendant et une prise de décision, et il y a la guidance de Dieu, laquelle semble se produire par l'abandon.

La guidance de Dieu est la guidance qui conduit à l'évidence du Soi. Elle guide dans le but de rendre la vérité manifeste dans la forme.

La guidance de la pensée « je » crée l'illusion de ce qui n'est pas vrai. La guidance de Dieu est l'évidence de la vérité rendue manifeste.

Aujourd'hui, alors que tu pratiques ta dévotion, je te demande de te rappeler ton désir d'être un instrument de vérité en ce monde. C'est ton désir d'être complètement abandonnée... pas du tout attachée à la pensée « je »... afin que la vérité de Dieu puisse être rendue manifeste à travers toi. Focalise sur ce désir,

et réalise le pouvoir que ce désir a sur toi. Ensuite abandonne-toi à ce pouvoir, et laisse Dieu marcher sur la terre à travers toi.

L'abolition de la pensée « je »

9 mars 2009

Quand je dis, « Je suis toi », je dis la vérité. Et cependant, je ne suis pas toi telle que tu te connais dans ta pensée. Ce « toi » que tu appelles « moi », est l'idée qui doit être abolie si tu dois me connaître comme étant toi.

Quand je dis que l'idée de « toi » doit être abolie pour en venir à me connaître, beaucoup d'idées circulent dans ton esprit, aucune d'elles n'est vraie. Regardons maintenant ces pensées.

Quand je dis que « toi » doit être aboli en vue de me connaître, tu penses que ça prendra beaucoup de temps pour se faire. Ce n'est pas vrai. Ce n'est pas vrai parce que le « toi » qui va être aboli est seulement une pensée, et le Je que Je suis est la vérité vivante. À tout moment, et puis encore à chaque instant, une idée peut être abolie pour qu'ainsi la vérité vivante puisse être connue.

Il est vrai que si tu n'en as pas fini avec une idée, l'idée que tu désires peut naître à nouveau à tout moment. Mais elle peut aussi être abolie encore une fois, à n'importe quel moment où tu choisis de mettre de côté le faux « je » et de connaître la vérité vivante.

Une autre idée qui traverse ton mental quand je dis que tu dois abolir « toi » pour me connaître, c'est que ce sera difficile. Ce n'est pas vrai.

Si tu observes l'idée, « Ce sera difficile », tu verras que ce n'est qu'une idée. Si tu soulèves l'idée et proclames qu'elle est vraie, tu es attachée à l'idée parce que tu y tiens. Mais si tu laisses aller l'idée, elle s'en ira. L'idée n'a pas de vie, et donc elle ne peut avoir d'attachements. Cette idée n'est pas attachée à toi, tu es attachée à elle. Si tu la laisses aller, elle s'en ira, parce qu'une idée ne peut avoir de désir par elle-même qui pourrait faire qu'elle reste.

Il est vrai que si tu n'en as pas fini avec cette idée, elle te reviendra. Mais si tu peux la laisser aller une fois, tu peux la laisser aller encore. Et à n'importe quel moment où tu ne maintiens pas l'idée, tu prends immédiatement la décision de mettre de côté la pensée « je », aller dans ton Cœur, et te joindre à moi.

Connais-toi comme étant ton Cœur, et tu me connais.

Une autre idée qui traverse ton mental quand je te demande d'abolir « toi » en vue de me connaître, est que abolir « toi » signifie la mort. Mais quand ton esprit est calme et que ton attention est dans ton Cœur, es-tu morte ? Es-tu morte ou es-tu consciente de ton Cœur, de ton amour ou de ton désir ? Es-tu morte ou es-tu plus consciente de *toi* que tu ne l'étais quand tu pensais et pensais que (la) pensée était toi ?

Je dis que tu n'es pas morte quand tu es consciente de ton Cœur, de ton amour et de ton désir. Tu es morte quand tu n'es pas consciente de ces choses. Donc, le « toi » qui existe à travers l'identification à la pensée n'est pas le « toi » qui est la vie. Et s'il n'est pas la vie, l'abolir n'est pas la mort. Au contraire,

c'est la naissance dans la vie, parce que tu es sortie de la mort pour entrer à nouveau dans la conscience de la vie.

Je suis ton enseignant, et en tant que tel je te guiderai vers la connaissance de ce que tu sais déjà. Descends de ta tête vers ton Cœur, et sache que même si tu ne peux pas définir ce que tu as trouvé, et que tu ne peux pas le décrire, et ne peux pas l'utiliser pour t'identifier et te différencier de quoique ce soit d'autre, cette Voix insonore et cette vérité silencieuse est ta vérité. Et c'est aussi la vérité que je suis.

Le mental qui croit être Seigneur

10 mars 2009

Je veux te parler aujourd'hui de la confusion, et je veux te parler de la clarté. Car la confusion va te faire tourner en ronds et courir après ta queue, cherchant mais ne saisissant jamais ce que tu cherches. La clarté te conduit facilement, lentement, glissant doucement, vers l'unique but qui ne peut être raté.

La confusion vient du jugement ou de la décision ou de la pensée qu'on sait sans vérifier avec moi. Ceci est la base de toute confusion, et sans cette unique erreur, la confusion est impossible.

Je te demande de revoir ce paragraphe (écrit ci-dessus) et de l'accepter profondément dans ton Cœur. N'y pense pas. Simplement en paix et avec amour, accepte ce que je dis comme vrai. Relis ce paragraphe au moins cinq fois, l'acceptant silencieusement avant de continuer.

Observe le mental avec soin. Remarque combien il veut juger mes mots et juger mes méthodes. Remarque combien il veut choisir contre moi et décider ce qui est le mieux pour lui. C'est ça le mécanisme-de-la-confusion. Ce caractère suspicieux et méfiant, qui est un mécanisme de base dans le mental, est un mécanisme de séparation-crédation qui te garde aveugle à la vérité.

Relire ce paragraphe (ci-dessus) cinq fois aussi.

Maintenant, tu dois te demander, « Qui est le « je » qui questionne et doute de ces enseignements ? »

Sans aucun doute tu découvriras que c'est un « je » qui pense se tenir à part de ces enseignements.

Donc, demande ensuite « Qui est le « je » qui se tient à part ? »

Il n'y a pas de réponse à cette question, parce qu'il n'y a pas de « je » qui se tienne à part. Si le mental essayait de répondre « Moi, je suis celle qui se tient à part », interroge le mental avec conviction, « Qui est "moi" ? »

Il n'y aura pas de réponse, parce qu'il n'y a pas de « je » qui se tienne à part.

Quand la voix qui questionne et doute de mes enseignements a été mise au repos, tu trouveras l'appel dans ton Cœur qui te demande simplement et clairement de m'écouter, parce que je suis la voix de ton Cœur, et ton Cœur est la vérité de ce que tu es.

L'humilité que tu ressens quand tu écoutes ton Cœur est une réflexion véritable de ce que tu es, parce qu'il n'y a personne au-dessus d'un autre et personne qui peut décider ce qui est le mieux pour son Soi.

La clarté vient quand tu m'écoutes sans la suspicion et la méfiance du mental. Mais en vue de faire cela, le mental doit être mis au repos, parce que c'est une fonction naturelle pour le mental de questionner et de douter et de vouloir décider pour lui-même.

Quand tu es entrain d'écouter le mental et que tu veux décider pour toi-même, tu te places au-dessus de moi. Quand tu es dans cette position « en haut », tu t'identifies avec une fausse perception de soi. Par fausse, je veux dire pas vraie, et ainsi, en ce moment, tu es aveugle au Soi.

«Demeure en moi comme je demeure en toi » est un appel à demeurer dans l'unique Soi où il n'y a personne qui s'y tient et en dirige un autre. Mais pour connaître ce Soi unique, tu dois mettre de côté le mental-dirigeant, parce que le mental qui pense qu'il sait et qu'il peut décider ne connaît pas le Soi unique qui, en tout temps, sait qu'il n'y a pas de dirigeant.

Un contrat pour l'éveil

12 mars 2009

Que penses-tu que je t'enseigne ?

L'étudiante répond : *Je comprends que tu veux que je mette de côté l'esprit pensant individuel.*

Enseignant intérieur : Je veux que tu vois qu'il n'est rien. Et que le Cœur est tout.

Le Cœur est qui tu es et c'est de là que tout jaillit. Quand le Cœur est vu comme la source, ce qui en jaillit est comme le Cœur. Quand on croit qu'il y a autre chose qui peut être une source, ce qui en jaillit est comme l'autre source.

Donc nous sommes ici pour clarifier la source, tout comme nous sommes ici pour clarifier le Soi, parce qu'ils sont le même. Croire en un soi différent... ou faire l'erreur de s'identifier avec la pensée « je »... est aussi une confusion au sujet de la source. C'est pourquoi on dit que l'ego est la cause de toute souffrance.

L'étudiante demande : *Que voudrais-tu m'enseigner maintenant ? Montre-moi, que je puisse l'accepter.*

Enseignant intérieur : Ton identification avec le mental est l'obstacle pour connaître la beauté de ton vrai Soi. C'est cette identité qui te rend aveugle. Quand tu me juges et quand tu juges la vie selon les critères du mental, tu jettes une couverture sur la vérité, et tu choisis de ne pas voir.

Relire ce paragraphe (ci-dessus) six fois.

L'étudiante : *OK, je l'ai lu six fois.*

Enseignant intérieur : Il est important que tu acceptes la responsabilité de ton propre chemin. Il te conduira plus délibérément désormais, mais tu dois choisir de suivre tout aussi délibérément. Est-ce que tu acceptes de me suivre et de faire comme je demande ?

L'étudiante : *Oui, j'accepte de te suivre et de faire comme tu demandes.*

Enseignant intérieur : Cela peut sembler mettre ton soi de côté, mais ce n'est pas le cas, parce que le soi que tu appelles toi n'est qu'une illusion du mental. Donc, tu ne mets rien de côté.

L'aspect qui choisit de m'écouter et de me suivre est l'éveil de ton vrai Soi, alors ne doute pas de ta bonne volonté à m'écouter et à me suivre. Cela est toi. Et en écoutant ce désir, tu écoutes ton Soi.

Les voix du dehors peuvent sembler défier ton désir de me suivre. Ces voix extérieures vont crier plus fort dans ta propre tête. Mais ne questionne pas mes enseignements. Ne demande pas pourquoi. Ne demande pas d'explications sur comment ça marche. Fais juste confiance à ton Cœur et suis-moi avec dévotion et aime et désire connaître ton Soi.

L'étudiante : *Très bien, enseignant. Et que voudrais-tu que je pratique aujourd'hui.*

Enseignant intérieur : Pratique tout ce que j'enseigne. Pratique le mantra, et l'abandon, et le questionnement de la pensée

« je », et fais-le en toute dévotion. Mais plus important encore, reconnais ta propre dévotion intérieure envers ces pratiques. Reconnais ton désir de les pratiquer. Reconnais ton amour et ta gratitude que de telles pratiques (cadeaux) aient été données. Et reconnais que *cet* amour, *cette* dévotion, *ce* désir est toi, et écoute ton Soi.

La souffrance et la purification

19 mars 2009

Question : *Qu'est-ce que la souffrance ?*

Enseignant intérieur : La souffrance n'est rien. Quand tu poses la question « Qu'est-ce que la souffrance ? » tu questionnes comme si la réponse était, « C'est quelque chose ». Et tu demandes comme si je pouvais te donner une formule spéciale qui t'aiderait en permanence à éviter ce quelque chose que tu n'aimes pas. Mais je ne peux pas te donner une formule qui va t'aider à éviter quelque chose si ce quelque chose n'est rien. Je peux seulement te demander de me faire confiance quand je te dis que ce n'est rien.

Question : *Je comprends ce que tu dis au moment où tu le dis, et je peux même sentir l'aspect de la réalisation qui enseigne que la douleur n'est rien. Mais je sens que j'ai besoin de plus. S'il-te-plaît, parle-moi de la souffrance et de la purification, et comment tout cela s'intègre avec tes enseignements.*

Enseignant intérieur : La purification semble nécessaire aussi longtemps que tu es identifiée avec le faux « je ». Car aussi longtemps que tu penses que tu es lui, tu vas aussi penser que tu expérimentes la souffrance. Mais les mots-clés dans la phrase précédente sont « penser » et « tu ».

Qui est le « toi » qui expérimente la souffrance ? N'est-ce pas aussi celle qui pense ? N'est-ce pas aussi le mental qui définit et sépare ? Es-tu ce mental ? Et si non, est-il vrai alors que tu expérimentes la souffrance ?

Tu vois, l'établissement de ton identité est plus important que tu pourrais l'avoir pensé précédemment. Il est plus important et plus profond. Si tu établis ton identité avec la fausse identité « je » dans le mental pensant, alors tu expérimentes tout ce qu'il invente pour prouver qu'elle existe. Tu es pleinement investie en elle, et tu expérimentes pleinement toutes ses expériences. Mais ceci ne change en rien le fait que tu n'es pas elle, et elle et les expériences qui viennent d'elle sont entièrement et parfaitement illusoires.

Tu vois, la réponse est ceci : La réponse est de réaliser qu'il ne s'agit pas de toi. C'est pourquoi l'investigation du s/Soi fonctionne. Comme tu réalises que l'illusion est illusion, et que ce n'est pas toi, tu n'es pas affectée par ses rêves parce que tu as trouvé ton Soi, lequel est au-delà d'eux et avant eux et au-dessus d'eux. Ton esprit (ton attention) est ancré dans une profondeur où ils n'existent pas. Ainsi, ils ne te touchent pas.

Question : *Et dans tout ça, est-ce que l'enseignement sur la purification est aidant (les enseignements tels que L'Interprétation du Nouveau Testament par le Saint-Esprit, NTI-2 Timothée et NTI Révélation) ?*

Enseignant Intérieur : Oui, tous les enseignements sont utiles en tant que partie intégrante du pont, mais le pont n'est pas l'autre rive. On doit traverser le pont jusqu'à l'autre rive et ne pas rester sur le pont si l'on doit réaliser la beauté de l'autre rive.

Question : *Comment traversons-nous le pont ?*

Enseignant Intérieur : En réalisant que tu n'es pas le faux « je » qui expérimente l'illusion. Tu es le vrai Soi, qui est constant et interchangeable et tu vois passer toute expérience à partir d'un lieu de résidence profond en lui-même.

Question : *Comme cela arrive parfois quand je transcris, deux mots se sont mélangés dans la phrase ci-dessus. C'est toujours facilement corrigé, et ça arrive quand je suis entrain d'écouter un mot qui est en avant du mot que je suis entrain d'écrire. Mais dans ce cas-ci, l'erreur a créé quelque chose que j'aimerais regarder avec toi, parce que je sens profondément en moi-même que ce serait utile.*

J'entendais le mot « expérience », lequel allait venir plus loin dans la phrase, et j'ai écrit par erreur : « Tu es le vrai Soi, qui est constant et interchangeable et qui voit passer toute expérience... »

La phrase erronée a rendu un grand service, parce que tu m'as montré que j'ai attiré le mot expérience trop vite dans la phrase. Tu m'as montré pourquoi c'était une erreur et nous l'avons corrigée. Mais je suis seule à l'avoir vu. Pourrions-nous partager en l'écrivant pourquoi cette erreur a été corrigée ?

(L'erreur : « Tu es le vrai Soi, qui est constant et interchangeable et qui expérimente le passage de toute expérience... »

La phrase correcte : Tu es le vrai Soi, qui est constant et interchangeable et qui voit le passage de toute expérience à partir d'un lieu de résidence profond en lui-même.)

Enseignant Intérieur : L'expérience n'est jamais constante. L'expérience est ce qui change. Donc, l'expérience n'est pas réelle ou éternelle comme tu l'es.

Dans la phrase écrite en premier, il est dit que « le Soi expérimente ». Ce n'est pas vrai. En vue d'expérimenter, on aurait à se déplacer et à changer avec l'expérience. Et d'une certaine façon, par exemple, on se sentirait joyeux dans les hauts et dépressif dans les bas. Le Soi ne fait pas ça. Le soi est constant et interchangeable.

Le Soi est témoin de l'expérience sans changer et sans être affecté. Donc, il est plus correct de dire que le Soi voit l'expérience (ou est témoin de l'expérience) plutôt que de dire que le Soi fait l'expérience. En fait, c'est tout à fait incorrect de dire que le Soi expérimente. Le Soi n'expérimente pas, et dire « J'expérimente » c'est s'identifier avec la fausse identification.

Question : *Et c'est pourquoi la purification est aidante, n'est-ce pas ?*

Enseignant Intérieur : Oui. En réalité la purification n'est pas nécessaire. Le Soi n'est pas affecté et donc le Soi n'a pas besoin de purification. Mais celui qui est identifié avec le faux « je » peut commencer à relâcher son attachement aux fausses pensées « je », croyances et expériences, parce que celui qui emprunte ce chemin apprend qu'il passe à travers la douleur de la purification et il en émerge intact. Le « je » intact qui émerge est son vrai Soi.

Question : Ainsi, rien n'a jamais été purifié, mais la fausse identité ou le faux attachement a été vu comme n'étant pas vrai ?

Enseignant Intérieur : Oui.

Question : *Que recommandes-tu à ceux d'entre nous qui sommes tes étudiants si nous sommes encore suffisamment attachés au mental pour ressentir de la souffrance ?*

Enseignant Intérieur : Je recommande que vous reconnaissiez ce qu'est la souffrance. Elle signifie que vous êtes attachés au mental. Et je recommande que vous traitiez la souffrance, non pas en l'évitant, mais en travaillant à la racine de sa cause.

Observez les pensées de souffrance et demandez « Qui a ces pensées ? »

Sentez les émotions de la souffrance et demandez, « Pourquoi ces émotions surgissent-elles ? »

Si c'est une douleur physique que vous éprouvez, notez que la douleur physique est centrée dans le corps et demandez « Que suis-je ? »

Utilisez le mantra qui vous a été donné pour tranquilliser le mental et retournez au Cœur. Pratiquez la dévotion envers le souvenir de qui vous êtes.

La grâce du Gourou

27 mars 2009

L'enseignant est venu, et l'enseignant est venu à la demande de l'étudiante. Même si l'étudiante n'était pas consciente de demander cette forme d'enseignant, cette forme a été donnée, parce que cette forme correspond au Cœur de l'étudiante.

Ne doute pas du fait que l'enseignant et l'étudiante sont un. L'enseignant ne parle que pour l'étudiante, afin qu'elle puisse voir son propre Cœur plus clairement.

C'est comme si j'étais venu pour demeurer dans ton Cœur pour un temps. J'y ai allumé un feu de camp et je suis assis au feu chantant les chansons du Cœur. Mais c'est seulement pour que tu puisses t'entendre toi-même plus clairement et reconnaître ton Soi au-dessus du bavardage du mental, afin que tu puisses retourner à toi, là au centre de ton Cœur.

Ceci est la grâce du gourou. J'allume un petit feu qui illumine ta maison. Mais quand tu viens, tu illumines pleinement la pièce, car tu es la lumière qui est la maison.

La recherche de Soi à plein temps

28 mars 2009

L'état spirituel le plus élevé est la réalisation-de-Soi. Rien d'autre ne compte. Le mental peut essayer de te dire qu'il y a des symboles de cet état intérieur à l'extérieur, et que si tu ne peux accomplir les symboles extérieurs, tu n'es pas réalisée.

La réalisation-de-Soi est tout ce qui compte, parce que quand le Soi est réalisé rien d'autre ne l'affecte. La maladie ne l'affecte pas. La pauvreté ne lui cause aucun mal. La perte d'une amitié n'est pas du tout une perte. Le Soi est complétude, et ainsi il peut permettre aux symboles extérieurs d'être ce qu'ils sont, et il ne perd pas sa conscience de Lui-même. Ainsi, il ne perd pas sa connaissance et sa conscience de l'amour.

Fais de toutes choses une seule chose. Fais de chaque pensée et de chaque expérience une opportunité d'être consciente de Soi. Fais de cela ton seul but, et la réalisation-de-Soi deviendra certainement ta récompense.

Ne laisse rien te distraire de ce seul but. Maintiens toujours ta pratique. Recherche la conscience de Soi en tout temps et en toutes circonstances. Laisse la découverte de Soi être le seul jeu auquel tu joues.

Cherche le Soi avant de t'endormir le soir.

***Laisse la recherche du Soi être ta première pensée
lorsque tu te réveilles.***

Regarde de très près le Soi quand tu manges tes repas.

Sois consciente du Cœur quand tes mains travaillent.

Quand tu te reposes, contemple le Soi.

Quand tu marches transporte ton Cœur avec toi.

***Ne laisse jamais ton attention dévier
de ton amour et de ton investigation de Soi.***

***Laisse ceci être ton seul but
et vit pleinement la vie.***

***Ne demande que le Soi
et la conscience du Soi sera donnée.***

Le seul choix est où

30 mars 2009

La vérité est que *toute pensée* émerge du sentiment de « je » ou à cause du sens de « je », comme une correction pour cette pensée.

L'état d'être véritable précède la pensée. Donc, il est avant la pensée et après la pensée. Il est « sans pensées ». Et il te fait peur... semble être la mort ou le néant pour toi... parce que tu es identifiée *avec la pensée*.

C'est pourquoi les gens luttent tant contre cette pensée. Ils croient l'idée « Je pense, donc je suis », ce qui voudrait dire que de ne pas penser serait cesser d'exister. Mais ceci n'est pas vrai. La pensée naît de l'Existence. L'Existence est le lieu de naissance de la pensée. L'Existence n'est pas dépendante de la pensée et elle ne l'a jamais été.

Cette idée « Je décide » est une erreur. Tu choisis de t'engager dans la croyance en la pensée, ou tu choisis d'observer la pensée sans être engagée, ou tu choisis de demeurer complètement en Soi et laisser la pensée derrière, mais tu ne décides pas ce que la pensée sera.

Ton choix est où, et non pas quoi. *Quoi* est déjà en mouvement. Mais où tu seras pendant que quoi fait son affaire dépend entièrement de toi, parce que les différentes positions où tu te situes sont toujours disponibles... toujours là pour être choisies... sans rapport avec ce qui se passe dans le moment.

C'est pourquoi connaître ton Cœur est ta seule fonction. Tu ne décides pas quoi, donc il n'y a rien à propos de quoi qui doit être décidé. Tu choisis simplement où être quand quoi survient, et où tu veux être n'est pas une question. Tu sais où tu veux être. Choisis d'être là, et tu es en complet alignement avec ta volonté.

Sois consciente que le seul choix est où, et fais ce choix dans l'instant en accord avec la décision du Cœur.

De la résistance à la demeure constante en Soi

Le dernier message de la série du Guide intérieur Ramana.

Regina : Ce message n'a pas n'a pas été donné par écrit, alors je ne peux pas vous le lire. Le message m'a été donné comme message final dans la série. Il était réellement l'objectif de la série entière, et ce que je peux faire, c'est de vous expliquer ce message.

Dans ce message particulier, le Guide intérieur Ramana m'enseigne les trois stades du mental. Les trois stades sont la résistance, le doute et la demeure en Soi.

La résistance est le stade le plus commun dans le monde aujourd'hui. La résistance est quand nous pensons que nous savons qui nous sommes.

Exemple :

- Je crois que je suis Regina Dawn Akers.
- Je crois que je suis une femme.
- Je connais mon âge, où je suis née, qui étaient mes parents, ce que j'aime et ce que je n'aime pas...

C'est la résistante. Elle est appelée « résistante » parce que toutes ces idées sont entièrement résistantes à la vérité de ce que nous sommes.

Le second stade du mental est progressif vers l'éveil. Il est appelé celui du doute.

Durant le stade du doute, nous commençons à nous éveiller. Nous commençons à écouter la vérité au sujet de ce que nous

sommes. Nous pouvons écouter cette vérité à travers un livre, comme *Un Cours en Miracles* ou *L'interprétation du Nouveau Testament par le Saint-Esprit*. Nous pouvons écouter cette vérité par l'entremise d'un enseignant comme Ramana Maharshi. Nous pouvons entendre la vérité en nous-mêmes et parler à un enseignant intérieur. Mais dans tous les cas, même si nous commençons à reconnaître, à écouter et à pratiquer la vérité, nous pensons encore que nous apprenons la vérité de quelqu'un d'autre. Nous pensons que nous sommes l'élève et le livre ou la personne ou le guide intérieur est celui qui détient la connaissance. Il est l'enseignant, et nous apprenons ce que nous ne savions pas.

La raison pour laquelle ce stade est appelé celui du doute, c'est parce que même si nous commençons à reconnaître notre Soi, nous doutons encore qu'il soit notre Être. Encore une fois, nous pensons que c'est un autre qui nous enseigne, nous, l'étudiant(e).

Le troisième stade du mental est appelé la demeure en Soi. C'est quand nous sommes cette Voix. Nous sommes cet enseignant. Nous sommes lui. Nous sommes totalement identifié(e) avec lui. Il n'y a désormais plus de séparation entre moi et ce que je suis vraiment.

Dans le message final que j'ai reçu du Guide intérieur Ramana, il m'a été dit que j'avais eu une saine phase de doute. La phase du doute est une traversée nécessaire. Sembler apprendre d'un enseignant est un processus naturel par lequel nous passons alors que nous nous éveillons à notre Soi. Mais il m'a aussi été dit qu'il était temps pour moi de laisser aller la phase du doute et de commencer à m'installer dans la demeure en Soi.

Les outils que le Guide intérieur Ramana m'a enseignés... le mantra, l'abandon, l'investigation-de-soi... tous ces outils

étaient destinés à m'aider à faire la transition du stade du doute à celui de la demeure en Soi.

Le message manquant de Ramana

Note : Le message suivant a été trouvé le 14 septembre 2010, juste avant que ce livre parte pour l'impression. Le message avait été reçu le 28 mai 2009.

La pensée que tu es le soi te maintient dans la position de me poser des questions. Quand cette façon de penser sera morte, le questionnement ne sera plus non plus. Car la connaissance est abondante, et tu demeureras dans une abondante connaissance.

Celle qui doute et qui demande et la résistante qui ne demande pas sont seulement des illusions de toi-même... des projections d'un esprit qui ne sait pas.

Qui pose les questions ? Et qui leur répond ? Et lequel des deux doit être réel, celle qui pose les questions ou le sage qui répond ?

La résistance à demander... ou le mental « qui sait »... est simplement une couverture sur le mental qui a oublié. Toutefois, demander, ou l'état de doute de Soi-même, est plus près de la réalisation qu'une totale ignorance du Soi. Mais on doit mettre de côté celle qui doute en restant dans le Soi et en étant le Soi. Dans cet état, il n'y a pas de questions, parce que toi et le Soi êtes un.

Celui qui doute, doute de qui il est, alors il pose des questions. Il questionne comme s'il était quelqu'un d'autre et d'une certaine manière, pas son Soi.

Ce changement du doute à la réalisation s'opère en restant dans le Soi au-delà du doute. Viens sans questions et sois simplement.

En terminant

Regina : Tous les messages que le Guide intérieur Ramana m'a donnés, je les ai enseignés. Tous ceux qui pensent qu'ils aimeraient entendre ces enseignements en rapport avec ces messages, peuvent aller sur www.reginadawnakers.com. Il y a une page audio dédiée aux enseignements du Guide intérieur Ramana. Sentez-vous bien libres d'écouter ces enseignements aussi souvent que vous aimerez.

Je recommande aussi d'écouter cet audio et de lire ce livre encore et encore et encore.