

**Vivre en parfaite harmonie avec l'univers**

*Comment atteindre facilement votre meilleur résultat dans la vie*

*« L'univers est si simple ; tout le reste est si compliqué »*

Paramahansa Yogananda

## Partie 1 : La recette

Vivre une vie de succès peut prendre un sens différent pour chaque esprit. Et si cela voulait simplement dire vivre selon les lois de l'univers ?

Après tout, Vous (le véritable vous) êtes l'univers lui-même, en train de jouer tous les rôles du film de la vie en même temps ! [voir Preuve 2.1 – Vous êtes l'univers]

Comme vous êtes « tout puissant », vous avez nécessairement voulu avoir très exactement l'expérience de vie que vous avez eue par le passé et que vous avez aujourd'hui.

Ainsi, c'était nécessairement parfait selon les lois de l'univers.

Si mon esprit ne perçoit pas cela ainsi, cela veut dire que quelque chose ne va pas dans mon esprit, et certainement pas que quelque chose ne va pas dans l'univers. [voir Preuve 2.2. – L'esprit : la source de tous nos problèmes]

Tout va nécessairement parfaitement bien dans l'univers, parce qu'il a tout créé, y compris nos esprits. L'univers est donc forcément au-delà des pensées, y compris de celle qui dit qu'il existe des problèmes. [voir Appendice – Pourquoi nous ne comprenons pas la Création].

Au niveau de l'univers au-delà des pensées, comme les pensées n'existent pas, les problèmes ne peuvent pas non plus exister : c'est vraiment aussi simple que cela !

Ainsi, sur cette base, il est on ne peut plus simple de vivre en parfaite harmonie avec les lois de l'univers. Voici les principes à suivre.

- 1) Quoi que puisse penser ou voir (ce qui n'est rien d'autre qu'une pensée) votre esprit, souvenez-vous toujours que c'est parfait d'après les lois de l'univers. Alors, ne le jugez pas. [voir Preuve 2.3. – Ne croyez pas ce que vous voyez !]
- 2) Aimez l'univers en tout, y compris en Satan lui-même (il est l'univers, tout autant que vous). [voir Preuve 2.1. – Vous êtes l'univers]
- 3) Faites ce que l'univers vous demande de faire dans les situations où il vous demande quelque chose et n'interférez pas avec les autres situations en cours. Jouez seulement votre rôle, ni plus ni moins.
- 4) N'essayez pas de prouver que vous avez raison : ce n'est qu'une pensée. Aucune pensée d'un esprit ne peut être correcte : il n'y a que l'univers qui peut avoir raison [voir Preuve 2.3. – Ne croyez pas ce que vous voyez]. Une fois encore, il est très au-delà de la pensée.

Ces principes sont une façon de dire « foutez la paix à l'univers, il gère tout et tout le monde, et tout est bien plus parfait que tout ce qu'un esprit ne pourra jamais imaginer ».

Suivez ces lois, et vous êtes certain que votre résultat dans la vie sera 100% optimal d'après les lois de l'univers.

N'essayez pas de deviner le résultat, puisqu'il est très au-delà de toute pensée. Ne craignez rien, y compris la mort [voir Preuve 2.4. – Pourquoi craignons-nous la mort ?].

Faites-Vous (on parle du véritable vous) simplement confiance pour prendre soin de votre esprit. Vous ne pouvez pas faire autrement puisque Vous l'avez créé. Le résultat sera au-dessus de toutes vos attentes, car l'univers est amour et extase infinie par nature. [voir Preuve 2.5. – Vous êtes l'Amour]

Aimez Dieu (l'univers) comme il vous aime, offrez-lui tout votre être comme il vous a offert le sien, et toutes vos prises de tête seront terminées, pour toujours !

## **Partie 2 : preuves**

### **2.1 – Vous êtes l'univers**

#### **A) Comment vous connaître vous-même ?**

Aujourd'hui, nous vous proposons de suivre ce célèbre conseil de vie : « connais-toi toi-même ».

C'est le conseil le plus important qui ait jamais été donné à qui que ce soit, mais il a été mal compris par notre mental.

Le plus probable, c'est que vous croyez que vous vous connaissez, mais vous ne vous connaissez pas vraiment.

Ne vous offensez pas parce que je vais vous le montrer sur ma propre personne, supposée être Nom Prénom, investisseur et entrepreneur basé à Paris, en France.

Commençons de ce pas.

J'ai pensé que j'étais Nom Prénom : en fait, je pourrais changer de nom demain. C'est autorisé par la loi. Mes parents auraient aussi pu m'appeler autrement. Donc, en vérité, je ne peux pas être Nom Prénom.

Il en est de même pour l'endroit où je vis : je peux aussi le changer.

J'ai cru pendant des années que j'étais investisseur et entrepreneur. Mais lorsque je suis sorti du ventre de ma mère, je n'étais pas cela. Mais c'était pourtant moi : je ne suis donc pas un investisseur et un entrepreneur.

Cela ne peut pas me définir : ce n'est qu'une expérience à laquelle j'ai choisi de m'identifier. Mais ce n'est pas moi.

Alors, qui suis-je vraiment ?

Peut-être un homme ? Ça ne fonctionne pas : je pourrais faire une opération et changer de sexe. Le résultat serait toujours moi.

Peut-être un corps ? Ça ne fonctionne pas non plus, parce que je peux voir mon corps. Il a d'ailleurs pas mal changé depuis que j'étais bébé, et c'était juste un spermatozoïde et un ovule avant cela. Mais c'était pourtant déjà moi. Je peux donc voir mon corps, mais je ne suis pas mon corps.

Peut-être un cerveau ? Non, c'est juste une partie du corps. Je ne suis pas plus mon cerveau que ma main.

Peut-être un esprit ? Je vais demander à mon esprit de compter jusqu'à trois. Un, deux, trois. C'est fait. J'ai donné un ordre à mon esprit et il m'a obéi. Vous voyez, je peux contrôler mon esprit et ses pensées. Je ne peux pas non plus être cela.

Peut-être un être humain ? Est-ce que j'étais cela lorsque j'étais un spermatozoïde et un ovule qui se sont rencontrés ? Ou étais-je les atomes ou les particules élémentaires qui constituaient ce spermatozoïde et cet ovule ? Ou étais-je autre chose ? En fait, lorsqu'on casse des atomes, on sait que ça fait de l'énergie. On a vu cela à Hiroshima par exemple. Peut-être suis-je l'énergie qui se cache derrière toute matière ?

Mais je ne sais pas vraiment ce qu'est cette énergie. En fait, je ne peux pas savoir cela avec mon esprit, parce que l'énergie serait ce qui resterait une fois que mon esprit aurait explosé. Je ne peux pas identifier cela par mes pensées !

Wow, est-ce que j'aurais perdu toutes mes identités possibles à l'instant ?

Alors, comment puis-je me connaître moi-même ? Je veux pourtant suivre ce conseil, mais mon esprit ne le peut pas !

Mais je ne suis vraiment pas du genre à abandonner. Après tout, je ne suis pas mon esprit. Je suis déterminé à trouver la réponse.

Alors, on continue.

Il est évident que je ne suis rien de ce que je peux penser car, une fois encore, je ne suis pas mon esprit, et mes pensées sont le résultat du travail de mon esprit, ou de mon cerveau si vous préférez voir cela ainsi.

Laissez-moi insister une nouvelle fois car c'est important : je ne suis rien de ce que je peux penser !

N'est-ce pas incroyable ?

Donc, si je veux me connaître, je ne peux pas penser à ce que je suis.

Je suis nécessairement ce que je suis, par nature, mais je ne peux être rien de ce que je peux penser.

Cela est si évident, mais combien d'entre nous l'ont déjà remarqué ?!

Je ne me connais pas moi-même parce que j'ai choisi de m'identifier à mes pensées au lieu d'être juste moi-même, celui qui voit et contrôle les pensées de son esprit.

Dans ce que mon esprit appelle ma vie, j'ai été tellement addict aux pensées de mon esprit que je n'ai même pas remarqué qui j'étais.

A ce stade, ça devient vraiment simple : vous vous connaîtrez vous-même dès lors que vous cesserez de vous identifier aux pensées de votre esprit.

Votre esprit pourrait penser que je suis Nom Prénom et que vous voyez mes paroles.

Mais je ne suis pas Nom Prénom et vous ne voyez pas mes paroles : il s'agit uniquement des pensées ou, si vous préférez, des perceptions de votre esprit. Une simple expérience de plus.

Donc, si vous souhaitez vraiment vous connaître, cessez de vous identifier à de fausses identités, qui sont uniquement des croyances dans votre esprit. Elles n'ont rien à voir avec vous.

A la place, soyez juste vous-même !

Vous saurez alors que vous êtes un être extraordinaire, et vos souffrances prendront fin immédiatement.

En fait, qui que vous puissiez penser être, vous êtes l'être le plus formidable que je connaisse. Vous êtes vraiment Cela.

Permettez-moi de vous offrir mon plus profond respect. Que dis-je : tout mon être ! Vous ne méritez pas moins que cela.

## **B) Résultat de la recherche**

Beaucoup ont creusé ce sujet avant moi et ont trouvé la même réponse, juste exprimée différemment. Vous êtes l'univers lui-même.

Le sage Vyasa l'avait déjà brillamment expliqué dans la *Baghavad Gita*. Le Bouddhisme, le Christ, toutes les religions et Einstein ont tous dit la même chose : vous êtes l'énergie derrière toute la Création.

Le livre *l'Ame délivrée* de Michael A. Singer est une ressource récente qui permet de ressentir sa véritable nature.

### **2.2. – L'esprit : la source de tous nos problèmes**

Nous sommes régis par nos esprits, aussi bien en tant qu'êtres humains qu'en tant que société. En fait, le monde entier est aujourd'hui régi par l'esprit.

#### **Comment nos esprits nous contrôlent**

Chacune de nos pensées, chacune de nos actions est causée par nos habitudes : aussi bien les réflexes que les émotions ou réflexions (créatives ou non) sont des habitudes.

Ces habitudes (conscientes comme inconscientes) proviennent des informations enregistrées dans notre esprit sous forme de jugements et constats.

Ces derniers sont exprimés lorsque notre esprit dit ou pense "je vois ceci / cela", "ceci / cela me plaît / ne me plaît pas", "j'aime ceci / cela", "je ne peux pas supporter ceci / cela", "c'est agréable / désagréable", "on ne me parle pas comme ça", etc. Chacune de vos phrases, émotions et pensées résulte de ces informations stockées dans sa mémoire.

Comme nous l'avons vu avant, vous n'êtes pas votre esprit, mais vous êtes totalement identifié à lui la plupart du temps. Vous n'avez pas l'habitude d'être autre chose, y compris le véritable vous-même.

Si nous regardons honnêtement nos pensées, nous verrons tous beaucoup de jugements.

Notre esprit en fait en permanence, et c'est normal : il ne sait rien faire d'autre ! C'est une machine à penser, comme un ordinateur, juste beaucoup plus puissant et plus addictif que toutes les expériences de jeux vidéo ou de réalité virtuelle. On ne peut même pas le sortir de l'intérieur de notre corps. Peut-être est-ce pour cela que nous en sommes devenus accros !

#### **En quoi être identifié à son esprit est-il problématique ?**

Aussi étonnant que cela puisse paraître, la réponse est "en tout", car s'il n'y a pas d'addiction à l'esprit, il n'y a pas de problèmes !

Avez-vous déjà vu des arbres qui ne peuvent pas vous supporter ? Rien ne laisse penser cela, car ils vous donnent de l'oxygène et des fruits, qui que vous soyez, quoi que vous fassiez.

Il en est de même pour le soleil, qui nous donne sa lumière en toutes circonstances.

Mais nous, nous avons un esprit très agité, qui ne peut pas supporter bien des choses.

Imaginez que vous ne supportez pas les guêpes, une partie de votre corps, telle personne, ou peu importe quoi d'autre : Qui perçoit et juge toutes ces choses et ces êtres ?

C'est bien sûr votre esprit qui perçoit à travers les sens et juge par les pensées. A force de le faire sur tout ce qui vous arrive, vous devenez contrarié, parfois même malade.

Mais c'est uniquement votre esprit qui est malade. Contrairement aux apparences, rien d'autre ne peut l'être ! Si vous croyez que votre corps est malade, c'est une illusion de l'esprit : qui voit votre corps par les sens ? C'est encore une fois votre esprit ! Vous ne pouvez rien voir ou sentir de votre corps sans votre esprit.

Tout, insistons bien, TOUT vient uniquement des perceptions de l'esprit.

D'ailleurs, avez-vous remarqué qu'il n'y a pas deux esprits qui soient identiques en tout point ?

Par exemple, certains aiment les insectes, d'autres ne peuvent pas les supporter. C'est à partir de leurs désaccords que viennent les disputes (dont le point culminant est la guerre).

D'où viennent l'insatisfaction, les dépressions et maladies chroniques ? Du simple fait que l'esprit ne peut pas supporter ce qu'il voit devant lui.

Si l'esprit ne réagissait pas devant chaque scène qui se présentait à lui, il ne pourrait pas être déprimé et malade.

### **Le contrôle de l'esprit est la clé du bonheur**

Vous arrivez déjà à ne pas réagir à quasiment tous les événements qui arrivent dans l'univers.

Par exemple, le temps qu'il fait sur la planète Mars n'inquiète pas grand monde, pas plus que ce qui se passe dans les autres galaxies. En aparté, on peut relever que quelques esprits souffrants ont réussi à penser à coloniser Mars ! Est-ce parce qu'il est insupportable de vivre sur une planète où nous avons un climat convenable et tout en surabondance, ou parce que leur esprit leur a fait croire qu'aller sur Mars réglerait tous leurs problèmes ? Une chose est certaine : tant que le problème ne sera pas traité à la racine, leurs pensées ne leur laisseront pas de répit, que ce soit sur Terre, sur Mars, ou ailleurs.

Comme nous n'avons rien à faire de ce qui se passe dans tout l'univers, nous partons tous sur la bonne voie.

Maintenant, il s'agit d'apprendre à gérer ce que notre esprit voit devant lui (ce qui représente trois fois rien à l'échelle de l'univers).

Vous pouvez éventuellement commencer par réécrire ses croyances.

Si votre esprit pensait que tout est toujours parfait, votre vie ne serait-elle pas vraiment simple ?

Et si cela était la vérité, celle que votre esprit est incapable de percevoir du fait de ses limitations ? Après tout, ce n'est qu'une machine à penser, qui ne génère que des croyances, qui sont toutes relatives (il n'existe pas deux esprits en accord sur toutes leurs croyances) et qui n'a pas accès à la vérité absolue. Il ne sait d'ailleurs même pas qui vous êtes vraiment !

Une fois vos croyances réécrites, vous pourrez libérer votre âme et incarner votre identité véritable. Et si vous commenciez dès maintenant ?

### **2.3. Ne croyez pas ce que vous voyez !**

Beaucoup d'entre nous ont souvent tendance à dire : " je ne crois que ce que je vois".

Aujourd'hui, nous allons vous démontrer que cela vous empêche non seulement de voir la vérité, mais en plus d'être pleinement heureux et épanoui.

#### **Des personnes différentes voient forcément des choses différentes**

Que voyez-vous lorsque vous ouvrez les yeux le matin ?

Probablement votre lit, votre chambre, ses meubles, votre compagnon si vous en avez un, etc. Disons des formes.

Plus précisément, ce que vous voyez sont des pensées sur ces formes : par exemple, "le mur blanc" est, en réalité, une pensée qui comporte plein d'associations et évoque des émotions plus ou moins perceptibles chez chaque esprit, selon son expérience.

Si vous ne dormez pas seul, votre compagnon verra lui aussi des formes, mais il ne les verra pas exactement de la même manière, parce que son point d'observation est différent du votre, et ses pensées sur "le mur blanc" ne sont pas exactement les mêmes que les vôtres.

Par exemple, chez lui, le mur blanc peut être associé dans son esprit à quelque chose de vide et d'ennuyeux, tandis que, dans votre esprit, ce mur blanc peut inspirer propreté et sécurité. Chacun a ses propres expériences avec les "murs blancs", et il n'y en a pas deux qui soient strictement identiques.

Deux esprits ne peuvent donc pas voir strictement la même chose : lequel croire ? Naturellement, un esprit pense que c'est lui qui a raison parce qu'il n'a que son expérience, comme un ordinateur pense qu'il retourne un résultat vrai. Mais en réalité, il retourne ce résultat à partir de données qu'on lui a présentées comme vraies, par exemple que  $1+1$  font 2.

#### **Mais en est-il vraiment ainsi ?**

Toute observation par les sens est forcément relative

Non, bien sûr que non,  $1+1$  ne font certainement pas 2 dans l'absolu !  $1+1$  font 2 seulement dans le système décimal. Ce n'est pas vrai dans le système booléen par exemple, et donc faux dans l'absolu.

Tout ce qu'un esprit pense est forcément vrai par rapport à sa seule observation ou croyance, il n'en connaît pas d'autres. Les autres observations appartiennent en réalité aux autres esprits : le vôtre peut au mieux se les réapproprier, rien de plus.

Votre esprit croit (ou non) que la Terre est ronde parce que votre esprit a bien voulu (ou pas) intégrer cette donnée à ses croyances, même si vous n'avez peut-être jamais vu la Terre comme ronde (mais d'autres l'ont vu ainsi).

Il peut être intéressant ici de mentionner une anecdote sur un observateur qui sort du lot.

Le sage Râmakrishna Paramahansa, lorsqu'il ouvrait les yeux, voyait un tout blanc.

Occasionnellement, ce tout blanc prenait une forme, par exemple celle d'une personne qui venait lui poser des questions. Il ne voyait rien du reste.

Un esprit soi-disant "normal" pourrait penser spontanément que cet homme était fou, et qu'il aurait dû vivre interné dans un asile, ou quelque chose dans le genre.

Mais, voyez-vous, Râmakrishna vivait en Inde, où la culture acceptait les différences. Il était considéré là-bas comme un Saint, voire Dieu lui-même.

Ici, savoir s'il était Dieu ou un Saint n'a aucune importance (ce n'est jamais qu'une pensée du reste). Ce qui est intéressant dans cet exemple, c'est d'avoir une vague idée de ce que voit un homme capable d'arrêter totalement son esprit et ses sens à volonté, autant qu'il le désire. C'est parce qu'il était capable de faire cela que Râmakrishna voyait un film très différent du vôtre.

Si vous voyiez cela, penseriez-vous encore que la Terre est ronde et qu'il se passe beaucoup de choses horribles sur cette planète ?

Encore une fois, il n'y a pas deux esprits identiques, ni deux observations identiques, sauf pour les gens qui maîtrisent leur esprit aussi bien que Râmakrishna (il n'était pas le seul ni en Inde, ni dans le monde, à voir ce que nous avons décrit plus haut).

Mais même ce que voyait Râmakrishna n'est qu'une observation de plus. Elle n'est pas non plus la vérité absolue, car celle-ci est au-delà de l'observation et de la pensée. Râmakrishna, capable d'arrêter ses pensées et ses sens à volonté, pouvait évidemment y accéder, mais il ne s'est pas embêté à la décrire, car rien ni personne ne peut le faire. On ne peut qu'en faire l'expérience.

Mais on peut tout de même tirer quelques conclusions utiles.

Notamment, il ne faut pas interner les gens qui voient quelque chose de différent de nous sur quelque sujet que ce soit car, une fois encore, il n'y a pas deux observations strictement identiques sur toutes les choses de la vie.

Si l'on internait tous ceux qui ne sont pas d'accord avec nous sur tous les points de la vie, le monde entier devrait alors être mis dans un asile : l'idée ne dérangerait peut-être pas certains esprits (voire même rassurerait ceux qui craignent de se faire agresser), mais ne rendrait en réalité aucun d'entre eux plus heureux car la plus grande torture pour l'immense majorité des esprits est de se retrouver seul avec ses pensées (ce n'est pas pour rien que, dans une prison, tous les prisonniers paniquent à la simple idée d'être seul dans un cachot. Par ailleurs, ceux qui n'ont pas cette crainte sont déjà heureux et mettre le monde entier dans un asile ne leur viendrait pas à l'idée : en fait, il n'y a pas grand-chose qui leur viendrait à l'idée car ils ne passent pas leur temps dans leurs pensées !).

Pour conclure ce paragraphe, insistons une fois encore sur le fait que tous les esprits voient la vie différemment, car il n'existe pas deux vies identiques. Autrement dit, toute observation est relative.

### **Aucune observation par les sens n'est juste**

Aussi, il en découle qu'aucune observation basée sur nos sens ne peut décrire la vérité absolue. Au mieux, on peut essayer de l'approximer.

Cela sous-entend qu'aucune observation d'un esprit ne peut être juste ou, si vous préférez, elles sont toutes également justes ou également fausses.

Ainsi, si vous vous disputez avec votre compagnon ou l'un de vos enfants, vous avez tous les deux tort ou raison, de manière totalement égale.

C'est très surprenant pour les esprits (car ils sont codés comme des ordinateurs et ont tendance à penser que leurs conclusions sont vraies, ou au moins assez souvent), mais cela n'en demeure pas moins vrai.

Alors, pourquoi continuer à s'accrocher absolument à ses opinions et à se disputer pour les défendre coûte que coûte ?

Aucune d'entre elles ne vous a jamais rendu plus heureux ! Et combien d'entre elles ont déjà pourri vos relations avec les autres ?

### **Conclusion : gagnons en sagesse !**

La sagesse ne consiste pas à avoir raison en toutes circonstances, mais de savoir ce que l'on vient de dire plus haut. C'est cela qui permet, en toute humilité, de pouvoir guider une personne recherche quelque chose, que ce soit le bonheur ou la vérité (celle qui est au-delà de la pensée et des sens).

### **2.4. – Pourquoi craignons-nous la mort ?**

Comme nous l'avons vu ci-dessus, la plupart d'entre nous sont identifiés à leur esprit et, plus particulièrement, à ses pensées.

Lorsque la mort arrive, l'esprit et le corps s'arrêtent.

### **L'esprit ne peut pas savoir ce qu'est la mort**

Ainsi, l'expérience de la mort est forcément au-delà de la pensée et ne peut pas, par définition, être comprise par un esprit (puisque l'esprit n'est qu'une machine à générer des pensées).

Autrement dit, c'est une expérience très différente de tout ce qu'un esprit peut vivre. Il ne peut donc pas la connaître.

Un certain nombre de personnes encore en vie, certes loin d'être une majorité dans le monde, en ont fait l'expérience lors d'une mort subite ou, plus simplement, lors d'une méditation intense (c'est-à-dire une méditation où leur esprit s'arrête).

Cette expérience est particulièrement marquante.

Certains de ceux qui l'ont vécue en parlent, comme par exemple Eben Alexander, dans son best-seller la preuve du paradis, ou encore ceux qui savent bien méditer (certains yogis, soufistes, bouddhistes, maîtres zen, etc.).

Il est normal que les propos de ces gens soient controversés par nos esprits : un esprit ne peut pas vraiment comprendre cela, quoi qu'il en dise. C'est quelque chose qui se vit consciemment, mais

avec l'esprit à l'arrêt, donc sans aucune pensée. Cela ne peut pas être pleinement décrit avec des mots.

Il est important de bien comprendre que même les propos des personnes qui ont vécu l'expérience ne doivent pas être pris à la lettre. Tout cela est très au-delà des mots et de la pensée, car la pensée implique notamment un événement, un temps, une observation par un esprit, un référentiel, une expérience, etc., et tous ces ingrédients n'existent plus avec un esprit à l'arrêt.

Autrement dit, pour un esprit, la mort est une grande inconnue.

### **L'esprit craint l'inconnu**

Avez-vous remarqué combien l'inconnu et l'incertitude mettent un esprit mal à l'aise ?

Un esprit aime tout contrôler.

En particulier, il aime avoir une visibilité sur l'avenir. Même s'il peut comprendre que, par définition, l'avenir ne peut pas être prévu, il se sent obligé de le préparer en calculant toutes les possibilités, exactement comme le ferait un ordinateur (d'ailleurs, c'est plus ou moins ce qu'il est).

Ce qui se passe avec l'épidémie COVID 19 illustre bien ce propos : un grand nombre d'esprits dans le monde sont paniqués et souffrent de cette épidémie, indépendamment du fait qu'ils l'aient ou pas.

Pourquoi ?

S'ils l'ont, ils craignent l'incertitude sur l'évolution de leur état.

S'ils ne l'ont pas, ils craignent de se retrouver dans la situation ci-dessus.

Il ne s'agit pas de juger qui que ce soit ici : soyez d'ailleurs assuré de notre compassion car nous avons probablement tous dans notre entourage des personnes qui ont été touchées par le COVID, tant au niveau personnel que professionnel.

Il s'agit simplement de constater qu'une maladie crée dans l'esprit un malaise, et que ce malaise est lié au fait qu'il ne contrôle pas la situation.

Lorsqu'il existe des médicaments, l'esprit a tendance à se rassurer, parce qu'il a déjà l'expérience (ou a simplement accepté) qu'un médicament guérit telle maladie. Dès lors qu'il a l'impression de contrôler la situation, il revient à son aise.

En revanche, si une maladie n'a pas de traitement ou si un traitement qui était supposé fonctionner n'a pas eu les effets escomptés, l'esprit vire rapidement à l'inquiétude ou cède à la panique. Il se met à ruminer le problème et à chercher des solutions toute la journée. Plus elles ne fonctionnent pas, plus il a peur, plus il cherche, etc. C'est d'ailleurs cette boucle de l'esprit qui amène souvent l'état d'anxiété chronique.

Est-ce une attitude saine, alors que l'on sait que l'anxiété n'amène que du stress et, à terme, des maladies ?

### **La mort est la fin de l'esprit et donc, de tous ses problèmes**

Il est important d'accepter que l'on ne peut pas tout contrôler : pas plus les microbes qu'il y a dans l'air que le temps qu'il fait dehors, ou encore l'orbite des planètes autour du soleil.

Toutes ces choses ont plus ou moins toujours été là : D'après la physique, elles sont apparues plusieurs dizaines de milliards d'années avant notre esprit (qui devrait peut-être apprendre à honorer ce processus de Création dont il serait bien incapable).

Encore une fois, insistons bien sur le fait qu'un esprit ne peut pas contrôler ce qui n'a rien à voir avec lui. Il en est d'ailleurs de même pour toutes les personnes qu'il voit autour de lui : il ne peut pas les contrôler comme leurs esprits à elles ne peuvent pas le contrôler.

La mort est ce moment de la vie qui arrivera forcément à notre esprit, et qu'il ne peut pas contrôler. Ce sera le moment où il s'arrêtera de fonctionner, ce qu'il craint énormément car il ne sait pas ce qu'il devra faire à ce moment-là. Il est complètement perdu car l'une de ses fonctions est justement de se maintenir en vie.

Mais vous qui n'êtes pas votre esprit, vous savez très bien ce qu'il devra faire à ce moment-là : rien du tout ! Il n'aura plus qu'à se reposer en paix, loin de tous ses problèmes.

Vraiment, il ne devrait pas s'en faire. Ce n'est même pas rationnel à son niveau.

En effet, l'esprit ne cesse de se créer tout un tas de problèmes au cours de sa vie.

Dès lors, s'il s'éteint, tous ces problèmes disparaissent comme par magie, et ce qu'il croit ou non à l'existence d'une vie après la mort.

S'il y en a une pour l'âme qui a été enfermée par votre esprit, elle se fera sans les problèmes de votre esprit, et devrait dès lors être bien plus agréable.

Et s'il n'y en a pas, alors la mort est simplement la fin de tous vos problèmes !

### **N'attendez pas la mort pour mettre fin à vos problèmes**

Seulement, si l'esprit est la source de tous vos problèmes, pourquoi ne pas vous libérer de son emprise au cours de votre vie ?

Si vous n'avez plus de problèmes, vous risquez de devenir heureux !

Et si vous parvenez à arrêter par moments votre esprit, vous saurez ce qui se passe au moment de la mort.

La phrase "chaque jour, je meurs" de Saint Paul pourrait alors prendre tout son sens.

### **2.5. – Vous êtes l'Amour**

L'Amour est très mal compris dans notre société.

Certains disent j'aime ceci, cela, cette personne, et celle-là encore plus, etc.

Rien ne peut être plus fort que l'Amour.

Il est égal à lui-même en toutes circonstances.

En fait, vous êtes l'Amour, automatiquement, que vous le vouliez ou non.

Ce qui fait que vous ne savez pas cela, c'est que vous êtes identifié à votre mental et vos pensées plutôt qu'à votre être.

Ce qui se passe quand vous voyez cette personne dont vous pensez être amoureuse, c'est que vous oubliez vos pensées : automatiquement, cela vous fait ressentir l'amour.

Vous pensez que c'est pour elle, mais cela n'a rien à voir : votre vraie nature parle.

Lorsque vous êtes vous-même, réellement, vous ressentez l'Amour tout le temps, sans rien ni personne.

C'est aussi simple que cela, mais si peu d'entre nous le réalisent.

Restez simplement vous-même, et vous ressentirez l'Amour à chaque seconde de votre vie.

Mais remerciez tout de même cette personne dont vous pensiez être amoureux ou amoureuse de vous avoir permis de goûter un peu à votre être véritable !

### **Partie 3 : Appendice**

#### **Pourquoi nous ne comprenons pas la Création**

Beaucoup de disciplines dans le monde cherchent à comprendre la Création notamment la physique, les religions, et le yoga.

Chercher à savoir comment nous sommes apparus est un sujet important : avoir une réponse à cette question permet de comprendre le sens de la vie. Pourquoi suis-je ici ? Qu'est-ce que je fais là ? Toutes ces questions sont non seulement intéressantes mais aussi très saines.

D'ailleurs, peut-être devrions-nous d'abord trouver réponse à ces questions avant de prendre nos problèmes trop au sérieux.

Si le sujet est abordé sous de nombreuses facettes dans notre société, peu de réponses convaincantes sont trouvées par le plus grand nombre d'entre nous.

Le film de nos vies le montre : nous passons le plus clair de notre temps à nous inquiéter, résoudre avec plus ou moins de succès nos problèmes du quotidien, et à essayer de contrôler le monde extérieur pour qu'il corresponde à nos préférences. Nous en sommes même à vouloir contrôler un microbe et le temps qu'il fait dehors.

Nous sommes souvent perdus face à de nombreux sujets : nous avons des problèmes avec notre travail, notre famille, dans nos relations avec les autres, avec le temps qu'il fait dehors, les maladies (que nous les ayons ou pas), etc.

Et, généralement, lorsque nous sommes complètement débordés, nous nous demandons ce que nous faisons là, ou ce que l'on a bien pu faire pour mériter ça.

C'est une autre manière d'admettre notre ignorance sur la Création ou, si vous préférez, de poser la question « pourquoi et comment tout cela a-t-il été créé ? ».

#### **L'esprit nous empêche d'avoir la réponse**

Seulement, un esprit ne pourra pas vous donner une réponse satisfaisante. Essayons de comprendre pourquoi.

Comme nous l'avons vu, l'esprit n'est qu'un superordinateur qui enregistre vos expériences de vie et qui tire des conclusions à partir de celle-ci.

Votre esprit est, en premier lieu, une des créations de l'univers, pas son Créateur. Si vous en faites l'expérience (ou si vous croyez ce que la physique a montré : que tout est énergie), vous saurez que son créateur est une énergie, qui se trouve être votre âme.

Le Créateur est forcément au-dessus de votre esprit (et, nous l'avons vu, il se trouve que c'est vous).

Aussi, chercher une réponse à la Création dans son esprit apparaît difficile, voire même insensé : c'est un peu comme si vous réduisiez votre personne à votre main, ou même à votre corps. Il est évident pour vous et votre esprit que vous êtes bien plus qu'un simple corps, même si vous avez un corps (un simple corps non habité par la vie est d'ailleurs soit enterré, soit incinéré : c'est dire combien vous n'en êtes pas un).

De même, vous êtes bien plus qu'un simple esprit, même si vous en avez un.

A fortiori, le Créateur est bien plus qu'un simple esprit.

Rappelez-vous, nous vous avons déjà montré que l'esprit ne peut que générer des pensées, il ne peut pas voir la vérité absolue.

Aussi, la vérité de la création, celle qui a créé l'esprit et la pensée, ne doit-elle pas être naturellement recherchée au-delà de la pensée ?

D'ailleurs, qui, à part un esprit, peut penser que la vérité s'exprime dans une simple pensée ? Ne le blâmons pas pour cela : c'est un ordinateur qui ne peut rien faire d'autre. Mais vous, vous pouvez.

### **Et si vous exploriez votre âme ?**

La dimension de votre être au-delà de votre pensée, c'est votre âme.

Et votre âme, c'est vous, le véritable vous. Votre esprit est seulement un imposteur qui se fait passer pour vous.

Et si vous faisiez connaissance avec cette dimension de votre être au lieu de vous identifier à vos pensées ?

Vous y trouverez la réponse à toutes vos questions...