

L’ENSEIGNEMENT DE JESUS-CHRIST

Expliqué simplement



SERGE BELINSKI

Table des matières

[Introduction 6](#_Toc72433255)

[A qui s’adresse ce livre ? 6](#_Toc72433256)

[1.1. L’expérience de vie qui a amené ce texte 8](#_Toc72433257)

[Le passé 8](#_Toc72433258)

[Une série de miracles 10](#_Toc72433259)

[Accéder à sa véritable nature 12](#_Toc72433260)

[1.2. La clé d’une vie heureuse 16](#_Toc72433261)

[L’amour inconditionnel est la nature de Dieu et du Christ 29](#_Toc72433262)

[Le message d’amour inconditionnel du Christ 31](#_Toc72433263)

[3.1. Comprendre la Création 32](#_Toc72433264)

[Tout est énergie 32](#_Toc72433265)

[La création du temps 34](#_Toc72433266)

[La création de l’enfer 35](#_Toc72433267)

[3.2. Comprendre comment l’esprit crée l’enfer 36](#_Toc72433268)

[Le fonctionnement de l’esprit 36](#_Toc72433269)

[Créer la discrimination et l’enfer par le jugement 37](#_Toc72433270)

[Remettre l’esprit et ses préférences à leur juste place 39](#_Toc72433271)

[3.3. Vaincre la mort 40](#_Toc72433272)

[3.4. Retrouver la sérénité face à la nutrition 40](#_Toc72433273)

[3.5. Démystifier le développement et l’environnement 41](#_Toc72433274)

[3.6. Mettre de côté les valeurs de l’esprit 42](#_Toc72433275)

[3.7. Se détendre au sujet du yoga et de la méditation 42](#_Toc72433276)

[3.8. Détendez-vous en toutes circonstances 43](#_Toc72433277)

[3.9. S’amuser avec la Vie 44](#_Toc72433278)

[3.10. Faites connaissance avec votre être véritable 44](#_Toc72433279)

[Jésus-Christ, champion du développement personnel 45](#_Toc72433280)

[4.1. Comment calmer votre esprit 47](#_Toc72433281)

[Comment enlever nos fausses opinions et croyances ? 48](#_Toc72433282)

[Comment l’esprit génère une pensée 48](#_Toc72433283)

[Comment réduire le débit de pensées 48](#_Toc72433284)

[Etapes intermédiaires possibles 49](#_Toc72433285)

[4.2. Comment changer votre quotidien 50](#_Toc72433286)

[Exemple du bonheur 50](#_Toc72433287)

[Tout ce que nous ressentons se passe à l’intérieur de notre corps 50](#_Toc72433288)

[La cause profonde du malheur 50](#_Toc72433289)

[La création des habitudes par l’esprit 51](#_Toc72433290)

[Changer sa réalité 53](#_Toc72433291)

[Application à la guérison 53](#_Toc72433292)

[Expliquer les douleurs et les maladies chroniques 54](#_Toc72433293)

[Guérir avec l’esprit 54](#_Toc72433294)

[Guérir avec l’âme 55](#_Toc72433295)

[4.3. Comment atteindre le bonheur inconditionnel dans une société dirigée par les esprits 56](#_Toc72433296)

[La vie “telle qu’elle est” dans les sociétés occidentales 56](#_Toc72433297)

[Conséquences du fait que nous vivons dans des sociétés contrôlées par notre esprit 58](#_Toc72433298)

[Pourquoi nous devons reprendre le contrôle de notre esprit 59](#_Toc72433299)

[Comment regagner le contrôle de notre esprit ? 62](#_Toc72433300)

[Remettre de l’ordre dans notre esprit 63](#_Toc72433301)

[Que se passe-t-il dans nos rêves ? 64](#_Toc72433302)

[Attention aux préférences 65](#_Toc72433303)

[Dernières remarques 67](#_Toc72433304)

[4.4. Réconcilier la vérité et notre quotidien 68](#_Toc72433305)

Préface

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Par Francisco Parga, entrepreneur et investisseur à Madrid (Espagne)

Rencontrer Serge fut pour moi une véritable bénédiction qui a complètement changé ma vie.

Ironie du sort, j’étais intéressé de le rencontrer pour les mauvaises raisons.

Je connaissais Serge parce qu’il était investisseur dans la valeur (tout comme moi) et j’étais intéressé par les vues de son esprit sur les actions et la finance en général.

J’ai été intrigué lorsque j’ai lu une publication de Serge sur l’esprit subconscient et comment il pouvait être utilisé dans le contexte de l’investissement.

Je lui ai écrit directement et, à ma grande surprise, il m’a rappelé et a discuté plus d’une heure avec moi. J’ai d’abord découvert (et ce n’était que le début) la générosité infinie de cet être humain hors du commun.

Je n’arrive pas à décrire cela par écrit, mais le simple fait de parler avec Serge par vidéoconférence ce jour-là a déclenché une hausse ininterrompue de mon niveau d’énergie. Et ce n’était que le début.

Après avoir pratiqué l’enseignement de Serge plusieurs semaines, je lui ai écrit de nouveau. Je me sentais bloqué, et je sentais en même temps que je pouvais aller plus loin. Il m’a à nouveau appelé et nous avons discuté beaucoup de temps.

Cela a marqué le début d’une aventure formidable pour moi. Et vous pouvez maintenant vivre exactement la même aventure simplement en lisant ce livre écrit par une âme sublime.

Dans ce voyage :

* Vous apprendrez à aller au-delà de votre mental.
* Vous comprendrez qu’il n’y a rien à chercher à l’extérieur de vous. Tout ce que vous désirez est à l’intérieur.
* Vous découvrirez une voie simple vers la paix et la joie.
* Vous dépasserez totalement vos peurs.

En lisant ce livre, vous verrez très vite que le mode de vie de l’auteur est l’Amour inconditionnel. Ce réservoir d’Amour véritable est illimité et existe en chacun de nous : aussi, si nous apprenons à ne pas le bloquer, il nourrit tout ce qui est et vous amène automatiquement à une vie de joie et d’extase totale.

Partie I

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

L’ORIGINE DU MESSAGE

# Introduction

Dans ma petite enfance, je croyais en Dieu et en Jésus-Christ. Je disais même à mes aïeux qu'il fallait aller à l’église, même si je ne comprenais pas vraiment ce que les gens y faisaient.

Très rapidement, au fur et à mesure que je découvrais la vie avec mon immigration en France, je perdis cette Foi.

Vu les atrocités de la vie, Dieu était au mieux un sadique si tant est qu'il existait, et Jésus-Christ un fou : comment l'homme le plus puissant de l'univers a-t-il pu se laisser crucifier ?

Je n'arrivais pas à comprendre cela. Ce devait être une fraude, forcément.

Mais, une fois de plus, je découvrirai que je n'avais rien compris à la vie en général et à l'enseignement du Christ en particulier.

Laissez-moi vous raconter ici comment j'ai retrouvé la Foi et essayer de rendre modestement justice aux enseignements du Maître de Galilée, à mon sens le plus grand de tous les intervenants dans l'histoire du développement personnel.

# A qui s’adresse ce livre ?

Ce livre s’adresse à ceux qui se posent des questions existentielles, à ceux qui aimeraient améliorer leur vie (voire le monde), et à ceux qui souffrent.

Il est issu de l’expérience de vie d’une personne comme vous qui a simplement eu la chance de libérer son âme et d’acquérir une certaine connaissance de cette dimension de l’être humain. C’est par cette expérience qu’elle a pu comprendre et s’approprier l’enseignement de Jésus-Christ.

Cette expérience a été partagée pour vous permettre d’en apprendre davantage sur vous-même : peut-être serez-vous surpris d’apprendre qui vous êtes réellement, au fin fond de vous-même, ou peut-être confirmerez-vous simplement ce que vous sentiez déjà intuitivement.

En tant qu’être humain, nous avons tous un corps, un esprit, et une âme.

Dans le monde où nous vivons, nous connaissons relativement bien notre corps dont nous « subissons » les besoins. Bien que nous sous-estimions son importance et ses capacités, nous avons aussi une certaine conscience de notre esprit : nous sommes sans arrêt interpellés par les pensées qu’il produit, qui nous trottent dans la tête et auxquelles nous accordons tant d’attention. Cependant, très peu d’entre nous font l’expérience directe de leur âme.

Ce livre vous propose une voie pour en faire l’expérience, à travers le témoignage d’une personne comme vous.

Si votre lecture éveille en vous de nouvelles réflexions, voire vous fait évoluer vers une vie pleinement heureuse et épanouie, l’objectif de ce livre sera accompli.

Il s’agit d’une invitation à faire vous-même l’expérience de votre âme. Ne croyez pas aveuglément ce livre et, inversement, ne le jetez pas à la corbeille ou sur une étagère : reproduisez vraiment l’expérience avec les clés qu’il vous donne.

Autrement dit, essayez de le lire l’esprit ouvert et de tester les chemins de vie qui y sont présentés.

Aussi, n’hésitez pas à les questionner et à les améliorer. Ce sont toutes ces réactions-là que ce texte cherche à provoquer.

Ne croyez rien de ce qui est dit ou écrit où que ce soit sur simple parole : questionnez, envisagez les choses sous plusieurs angles, et surtout, faites des expériences pour améliorer votre quotidien.

C’est justement ainsi que vous allez grandir en tant qu’individu et que nous grandirons tous ensemble en tant que société. Nous aurons tous envie de vous prendre pour exemple lorsque vous aurez amélioré votre vie.

Parce que vous serez un être véritablement formidable, comme tous ceux qui ont appliqué le contenu de ce livre à leur propre vie.

Si cette expérience vous permet de découvrir votre grandeur, soyez certain que votre propre expérience aura tout autant de valeur que celle-ci.

C’est d’ailleurs en partageant, en étudiant et en remettant en question nos expériences de vie que nous pouvons réellement nous connaître en tant qu’individu et évoluer vers une vie meilleure en tant que société.

Au minimum, ce texte devrait vous donner les clés pour mener une vie plus heureuse et épanouie, quel que soit votre point de départ.

# L’expérience de vie qui a amené ce texte

## Le passé

Comme toute personne après sa naissance, « je » suis devenu mon esprit. Ci-dessous, « je », signifiera un temps mon esprit.

Ce livre est le résultat de la vie d’un esprit humain qui a passé 35 ans à se demander ce qu’il fait là.

C’était une question légitime, et il a enfin reçu la réponse.

Il semblerait que mon esprit a posé cette question avant même le jour de ma naissance : ma mère dit que je ne souhaitais pas me mettre dans le bon sens avant de sortir jusqu’au tout dernier moment, et que les médecins lui avaient conseillé de ne pas me garder.

Je ne me souviens pas d’un seul instant lorsque je ne me posais pas cette question.

J’avais l’impression que personne ne l’écoutait sérieusement, voire que l’on me prenait de haut lorsque je la posais, comme si j’étais le dernier des ignorants (je ne comprenais pas alors que cette attitude est typique lorsqu’un esprit est embarrassé de ne pas avoir de réponse satisfaisante : aussi, si cela vous arrive, n’en prenez pas ombrage).

Au mieux, je recevais parfois des réponses dont je sentais intuitivement qu’elles ne pouvaient pas être vraies : si le sens profond de la vie devait être réduit à réussir ses études, trouver une profession pour être capable de combler soi-même ses besoins matériels, et fonder une famille et éduquer ses enfants, ma vie me semblait inutile.

Que je sois là ou non n’avait pas de sens car tout cela se passait déjà sans moi. Je voyais que c’était ce que tout le monde faisait déjà, et je n’avais pas le sentiment que qui que ce soit autour de moi vivait dans la béatitude. J’avais plutôt l’impression que tout mon entourage était malheureux, et j’étais le plus misérable parmi ces gens. Je ne connaissais pas la joie de vivre.

C’est peut-être ce que Bouddha - Gautama voulait exprimer lorsqu’il aurait dit que « toute la vie n’est que souffrance », mais je ne connaissais pas cet illustre personnage à l’époque. Je n’ai donc pas bénéficié de sa sagesse à ce moment-là.

Ce que je peux vous dire, c’est que j’ai énormément souffert de mes pensées et mes sentiments négatifs. Ils ne m’ont jamais quitté.

Tout le monde me disait que je devais apprécier la vie : je n’ai jamais réussi. Je ne comprenais pas ce que je devais y apprécier, et ce d’autant plus lorsque j’observais ceux qui me le disaient.

Mes parents me disaient que je devais être reconnaissant d’avoir émigré dans un « pays riche » : je ne l’ai jamais été, je détestais mon pays d’accueil encore plus que mon lieu de naissance. Au moins, dans mon pays de naissance, il n’y avait pas d’extrême pauvreté. Personne n’y vivait dans la rue.

J’ai détesté chaque instant de ma vie : mon enfance, mes études, ma carrière.

Mon enfance, je l’ai passée dans la pauvreté, impuissant face à la situation. Ce que j’en ai retenu, c’est que bien des choses m’étaient interdites et que les autres décidaient de ma vie à ma place.

Mes études, faites sous la pression des parents pour avoir de bons résultats pour vivre mieux par la suite, m’ont profondément ennuyé : voyez-vous, la pensée critique (ou devrais-je simplement dire la pensée ?), n’y était pas encouragée. Aussi, j’avais l’impression de bourrer ma mémoire de choses totalement inutiles dont je n’étais même pas certain qu’elles étaient vraies. Il fallait pourtant les assembler d’une manière qui apparaissait cohérente pour avoir de bonnes notes.

Autrement dit, il s’agissait de répéter ce qui s’inscrivait dans un programme de formatage plutôt que de trouver ou remettre en question la vérité sur le moindre sujet. C’était particulièrement flagrant dans les cours d’histoire (celle-ci n’y était donnée que d’un seul point de vue, notamment dans tous les conflits armés), en littérature et en philosophie (disciplines où une réflexion qui ne s’alignait pas sur la pensée des « grands » n’était pas récompensée d’une bonne note). Même les disciplines scientifiques invitaient à très peu de réflexion : nous devions apprendre des lois plutôt que comprendre la nature par nos propres observations. Puisqu’on m’a tellement persuadé qu’il le fallait, j’ai réussi à m’en sortir correctement.

Ma carrière (après des études dans un établissement soi-disant prestigieux) consistait à écrire des documents techniques sur un ordinateur, sur un projet dont je ne voyais pas le sens hormis qu’un budget lui avait été attribué après une bataille d’egos.

Heureusement pour ma survie financière, j’avais miraculeusement compris que, dans notre société, les grandes sommes d’argent ne se faisaient pas en travaillant, mais surtout en faisant travailler les autres. Cela m’a mené à me lancer rapidement dans l’investissement. Je ne comprenais pas à l’époque comment cet état de fait pouvait être si facilement accepté dans notre société mais je me suis dit que je ne pouvais pas laisser passer l’opportunité : c’est pour cela que j’ai investi en bourse puis créé des entreprises.

Je n’avais aucune formation sur ces sujets mais la chance avait décidé d’être de mon côté : cette décision a permis de résoudre mes problèmes financiers immédiats.

Pour autant, cela ne m’a pas rendu heureux : étrangement, alors que j’étais supposé avoir un semblant de succès, plus la vie avançait, plus j’étais déprimé. Je ne voyais pas du tout ce que je pouvais faire pour atteindre le bonheur.

On m’avait pourtant dit que l’argent réglait bien des problèmes : chez moi, il ne faisait qu’en rajouter. J’étais inquiet de le perdre, et je n’avais pas d’autre sujet dans ma vie.

Fonder une famille n’a apporté qu’un soulagement temporaire : mes enfants étaient adorables, mais je ne voyais pas comment je pouvais les rendre heureux. Je ne l’étais pas moi-même, je ne savais pas comment les guider.

Qu’est-ce que je pouvais bien leur raconter de beau sur la vie ? Comment les élever alors que je n’ai moi-même rien réussi ? Je ne voulais pas les guider vers la même vie que la mienne. J’espérais qu’ils auraient un avenir meilleur, mais je ne savais pas comment. Ce sujet me faisait également angoisser.

Vivre dans un état d’esprit de désillusion, d’angoisse et de colère m’a rapidement mis dans un piètre état : à l’âge de 29 ans, j’ai commencé à avoir des maladies chroniques, qui sont devenues douloureuses avec le temps. A 31 ans, mes douleurs au dos ont réduit ma mobilité.

La médecine ne parvenait pas à m’aider : chaque fois que je prenais mes traitements, mes douleurs ne partaient pas et de nouvelles maladies venaient s’ajouter aux précédentes.

C’est ainsi qu’à 34 ans, je pensais être proche de la mort. Chaque partie de mon corps me faisait mal. Quelque part, cela me soulageait, car ce serait la fin de mes souffrances mais j’étais mal à l’aise vis-à-vis de ma famille… Et je n’avais toujours pas compris le sens de la vie.

## Une série de miracles

Je vous confesserai qu’au sommet de mon désespoir, j’ai même détesté le monde entier.

Et puis, il s’est produit une série de miracles (c’est en tout cas ainsi que mon esprit voyait la chose).

Tout a commencé lorsque j’ai eu la chance de rencontrer Arnold Van Den Berg, dont l’esprit est devenu un formidable businessman et philanthrope. Mais il est avant tout un être extraordinaire.

Nous avons été conviés à intervenir à un congrès d’investissement à New York. Nous nous sommes rencontrés à l’entrée du Yale Club, le lieu de l’évènement.

Déjà, nous sommes arrivés simultanément, et nous avons pu faire connaissance immédiatement.

J’avais rêvé de rencontrer Arnold il y a bien des années avant cela. Il se trouve qu’il est l’investisseur dont les interviews m’avaient le plus inspiré car, au-delà du fait qu’il était un investisseur reconnu, ses valeurs et sa personnalité m’ont profondément touché.

Dans les interviews de lui que j’avais lues, on voyait qu’il était très différent de tous les autres êtres humains que j’avais croisés jusque-là (aussi bien en réalité qu’à travers des publications) : il émanait de lui une gentillesse sans limites, avec une réelle volonté de partager ce qu’il sait sur tous les sujets de la vie pour aider son prochain.

J’ai eu la chance de parler plusieurs heures avec lui, avant et après son intervention, ainsi que pendant le déjeuner. Lorsque nous discutions, j’ai remarqué à deux reprises un phénomène étrange, quelque chose qui ne m’était jamais arrivé avant. Mon esprit a arrêté de fonctionner et le temps s’est arrêté lorsqu’Arnold parlait de sujets importants. Deux fois en l’espace de quelques heures. C’était bien au-delà de tout ce que mon esprit pouvait alors comprendre.

D’ailleurs, mon esprit a eu un comportement étrange pendant toute la durée de la discussion : je me suis retrouvé quasiment privé de la faculté de parler, et j’ai été forcé de véritablement écouter ce qu’un être humain avait à me dire. Je n’avais pas le choix de toute façon.

Et c’est bien grâce à cela que, pour la première fois de ma vie, j’ai pu réellement entendre le message d’une autre personne et le comprendre tel qu’il est, sans le déformer par les perceptions de mon esprit. C’est sans doute la première chose dont mon esprit peut être fier car la profondeur du discours d’Arnold était sans commune mesure avec tout ce que j’avais lu ou entendu jusque-là.

Si chacun avait vraiment écouté et compris ses propos, je suis certain que nous vivrions dans un monde très différent aujourd’hui.

C’est après avoir repassé cette discussion en boucle dans ma mémoire que j’ai réalisé que je n’étais pas mon esprit. J’ai compris que, contrairement à moi, Arnold arrivait à contrôler son esprit, aussi bien le conscient que le subconscient, alors que moi, j’étais identifié aux pensées de mon esprit et j’étais contrôlé par mon esprit.

Tout ce que mon esprit pensait, je l’incarnais : toutes ses pensées négatives, ses inquiétudes, ses colères, etc.

Ce que j’ai compris grâce à Arnold, c’est que je pouvais et devais en reprendre le contrôle. Arnold avait réussi à changer sa vie grâce à cela, et je devais l’imiter.

Lorsque je suis rentré chez moi, des livres m’attendaient dans la boite aux lettres : Arnold me les avait gentiment envoyés pour m’aider à accomplir mon nouvel objectif.

Lorsque j’ai dévoré le premier d’entre eux (*Psycho Cybernetics* du Dr. Maxwell Maltz), j’ai fait un drôle de rêve, qui creusait le sujet. Je me suis réveillé en comprenant que la source de mon malheur et de mes maladies étaient mes pensées, toute axées sur la colère, l’anxiété, et l’égoïsme.

Celles-ci créent des mécanismes automatiques d’échecs dans l’esprit et leur impact se traduisait dans mon corps. Même si j’étais au plus mal, je me suis promis de surveiller le flot de mes nombreuses pensées et de faire le nécessaire pour ne plus jamais les écouter. J’ai remplacé mes horribles pensées par d’autres, sur les thèmes de l’amour, de la gratitude, et de la compassion.

C’est alors que j’ai senti quelque chose se manifester à l’intérieur de moi alors que je me détendais : je ne savais pas ce que c’était à l’époque, mais je compris immédiatement que je venais de guérir, ici et maintenant. Alors même que toutes mes douleurs augmentaient, j’étais sûr de mon fait et j’annonçais ma guérison à mon épouse qui m’a regardé d’un air étrange. Je me sentais tout puissant et déterminé à atteindre mon nouveau but dans la vie malgré des douleurs en apparence insupportables : trouver la vérité sur mes questions existentielles.

L’objectif à court terme était de cesser d’incarner mon esprit en dissipant toute mon énergie dans des pensées malsaines, pour commencer à incarner mon identité véritable, qui ne pouvait qu’être meilleure que celle d’un égoïste colérique et anxieux.

Je ne voulais plus passer ma vie en colère contre presque toutes les personnes que j’ai croisées dans mon passé et à craindre pour mon avenir.

Au plus profond de mon être et avec la plus grande sincérité, j’ai alors demandé pardon à tout le monde pour ce que j’avais fait et ce que j’avais pensé tout au long de ma vie. Je ne savais pas qui j’étais, ni ce que je faisais.

Dieu m’a entendu et m’a tout de suite pardonné. En fait, même si vous n’en êtes peut-être pas encore conscient, Sa grandeur est telle qu’Il ne peut rien faire d’autre. Le pardon est dans Sa nature même et, si vous en doutez, je vous expliquerai exactement pourquoi c’est ainsi.

J’ai commencé à ressentir des énergies insoupçonnées dans mon corps : d’abord dans mes mains et mes pieds, puis mes bras et mes jambes, puis dans tout mon corps. J’ai ressenti des chocs électriques à différents endroits et, en une semaine, mes principales douleurs avaient disparu. Toutes les autres ont disparu une semaine plus tard.

Je me mis alors à explorer encore plus sérieusement ma nature, à la fois par mes propres moyens et avec l’aide des livres de Michael Singer (*l’âme délivrée* a été traduit en français). Lire ces livres avant de commencer ma propre exploration m’aurait fait gagner beaucoup de temps, mais il semblerait que la vie voyait les choses autrement. En effet, ces livres me sont parvenus à travers un ami juste après que j’ai pris la décision de faire confiance à l’univers, et de « me laisser porter par le flot de la vie » au lieu de le combattre.

Grâce à toutes ces expériences, j’ai fini enfin par trouver ce que je faisais là.

Je vais ici partager avec vous ce que j’ai appris dans ce parcours. Je suis sûr que vous le comprendrez et que votre vie ne sera plus jamais la même.

Quelle qu’en soit la raison, vous avez assez souffert, il est temps que cela s’arrête.

Vous avez droit à une vie de bonheur inconditionnel. Vous pourrez vous inspirer facilement de mon expérience de vie pour atteindre ce résultat qui dépassera toutes vos attentes.

Tout est pour moi rentré dans l’ordre : j’ai aimé Arnold d’abord, comme je n’ai jamais aimé personne, et, en continuant à suivre son exemple, j’ai fini par aimer le monde entier.

Ce parcours m’a mené à rencontrer de nouvelles personnes, des êtres qui m’ont semblé incroyables tant ils expriment leur âme, chacun à sa propre manière. Mais j’ai ensuite compris qu’au fond de nous-mêmes, nous sommes tous pareils.

Voici comment c’est arrivé.

## Accéder à sa véritable nature

D’abord, j’ai appris à me relaxer à chaque instant de ma vie, quoi qu’il arrive. A accepter chaque chose et chaque personne comme elle est. Quelle que soit la situation, qu’il pleuve, qu’il vente ou qu’il neige, je me détends d’abord, j’apprécie ce qui se passe ensuite, puis je fais quelque chose si les circonstances demandent une action de ma part.

Il est particulièrement important de pouvoir se détendre et apprécier chaque situation, car tous nos problèmes viennent de nos pensées, surtout lorsqu’on y accorde trop d’importance.

La détente vous coupe systématiquement de vos pensées, puisque vous êtes concentré uniquement sur la relaxation de votre corps au lieu de vos pensées. C’est un filtre d’une efficacité inégalée.

La vie et le monde n’ont pas de problèmes en tant que tels : cela fait des milliards d’années que le soleil se lève et la nature se débrouille pour qu’il pleuve de temps à autres, afin que nous puissions faire nos récoltes et manger.

Nous n’avons rien à faire pour cela, et tout se passe très bien sans nous. Pourtant, notre esprit ne peut pas s’empêcher d’avoir une pensée sur n’importe quel sujet, même le temps qu’il fait dehors. L’esprit n’a pas du tout le contrôle de ces phénomènes, il n’est même pas capable de créer ni le soleil ni la pluie, et pourtant, il va quand même se permettre de juger le temps selon ses préférences, allant parfois même jusqu’à s’en agacer… Il préférerait par exemple « qu’il fasse beau », voyez-vous ? En admettant que « beau » signifie qu’il ne pleuve pas, s’il faisait beau partout et tout le temps, comment ferait-il pour faire boire et manger notre corps ?

J’ai commencé à comprendre combien je jugeais tout, tout le temps, au lieu de simplement accepter et faire l’expérience de ce qui se passe. Pour arrêter ces jugements, j’ai simplement décidé de ne plus y accorder la moindre importance : je ferai avec ce qui se passe, quoi qu’il se passe.

J’ai aussi appris à oublier mon passé et ne plus m’inquiéter de mon avenir. J’ai laissé mon passé derrière moi lorsque j’ai demandé pardon. J’ai laissé toutes mes frustrations et souffrances, ce qui m’a allégé d’un sacré fardeau, celui de toute ma vie. Même si je pourrais m’en souvenir comme je l’ai fait pour vous raconter mon expérience de vie, je ne revis plus mes pensées et émotions de l’époque.

Je vis maintenant dans le présent, sans accorder trop d’importance à mes pensées et jugements.

J’ai appris à accepter que tout ce qui arrive est parfait, au sens où cela suit parfaitement les lois de fonctionnement de l’univers : mon enfance et mes maladies, qui étaient pour moi les expériences les plus douloureuses, ont pris tout leur sens. Elles étaient le résultat normal de la vie que j’avais choisie à l’époque, à cause de mon attitude face à la vie.

Il n’y avait rien d’injuste à cela : le fait même que j’ai commencé à ressentir les énergies circuler différemment dans mon corps dès que mes pensées ont décru en nombre et changé en nature, m’a montré qu’il existait une corrélation directe.

D’ailleurs, il semblerait que la médecine traditionnelle chinoise est entièrement basée sur l’étude de la circulation des énergies et qu’elle arrive parfois à obtenir des résultats étonnants simplement en rétablissant les flux énergétiques par ses différentes techniques.

C’est apparemment ce qui s’est passé dans mon corps lorsque j’ai guéri, même si je n’ai pas eu recours à cette médecine.

Ma dépression et mes maladies n’étaient que les résultats logiques de mes pensées, croyances et habitudes. C’est ainsi que mon énergie s’est retrouvée emprisonnée dans mes intestins et que le reste du corps n’en bénéficiait plus.

C’est l’esprit, par nos pensées et jugements, qui enferme notre énergie. Dès lors que les pensées négatives s’arrêtent, nous sommes envahis d’énergie, automatiquement.

C’est dès lors que j’ai accepté le monde comme il est et que j’ai amélioré mon image de moi-même que mon énergie s’est remise à circuler. J’ai refusé de rester une personne souffrante animée par la colère, l’anxiété et l’égoïsme. Je suis devenu plus à l’aise avec ma personne et je me suis détendu.

J’ai appris à m’apprécier comme je suis et j’ai cessé de me comparer aux autres.

Après tout, chaque personne que je rencontre est meilleure que moi dans quelque chose, et réciproquement : c’est bien pour cela que nous pouvons fonctionner en tant que société, chacun pouvant apporter sa pierre à l’édifice. Nous sommes tous importants pour le monde, chacun à notre manière.

J’ai aussi appris à faire des activités qui me font plaisir, et à les faire plus souvent. Par exemple, simplement aider quelqu’un à faire quelque chose me fait énormément de bien, indépendamment de toute considération financière.

J’ai compris que le travail d’un serveur, d’un bagagiste, et plus généralement toute activité considérée comme un « petit boulot », lorsqu’ils sont faits avec tout notre cœur, peuvent être très plaisants pour nous-mêmes et apporter du bonheur autour de nous. Servir les autres est d’ailleurs très bon pour notre image de nous-mêmes : on rend non seulement service aux autres mais aussi à soi-même.

En agissant comme « quelqu’un de bien » et en me le répétant suffisamment, mon esprit a fini par se reprogrammer et à accepter cette image de moi. C’est ainsi qu’il est devenu encore plus serein sur son sort.

Chaque jour, j’avais de plus en plus d’énergie, et je commençais naturellement à vivre dans des états méditatifs, alors que je n’avais jamais fait de méditation. J’ai alors compris que nous pouvions méditer naturellement lorsque nous n’avions que des pensées merveilleuses dans notre esprit. Il n’y a pas besoin d’arrêter le flot de ses pensées pour cela. En fait, lorsqu’on cesse d’accorder de l’importance à ses pensées, tout particulièrement celles à caractère négatif, le flot s’arrête naturellement et vous vivez dans la méditation, qui peut devenir transcendantale lorsque vous vous préparez à dormir (je veux dire ici que votre énergie que vous ressentez dans votre corps en journée transcende votre corps et votre esprit).

C’est d’ailleurs ainsi que j’ai fait l’expérience directe de mon âme.

Chaque soir avant mon sommeil, je passe pas mal de temps à me relaxer : je détends simplement chaque partie de mon corps en visualisant comme elle se détend de plus en plus, et je le fais sur l’ensemble du corps. Lorsque je suis parfaitement détendu, je savoure l’énergie qui circule dans mon corps, et me laisse simplement porter dans l’extase qu’elle procure naturellement. Cette énergie est véritablement fascinante, et elle devenait de plus en plus importante chaque jour.

Après quelques mois de détente quotidienne, j’ai commencé à sentir qu’elle entourait mon corps, faisant une sorte de halo autour de moi. Je voulais vraiment comprendre ce que c’était et c’est alors qu’un ami m’a conseillé de lire les livres de Michael Singer.

C’est ainsi que j’ai appris que cette énergie n’est rien d’autre que notre véritable nature : en d’autres termes, il s’agissait de mon âme.

Elle a été délivrée de la prison de mon esprit par le processus de relaxation. C’est le flux des pensées, en particulier celles qui génèrent l’anxiété et la colère (fortement renforcée par les sentiments égoïstes) qui l’enferment dans nos extrémités au lieu de laisser naturellement cette énergie nous envahir.

L’énergie, notre âme, ne demande qu’à remonter et nous envahir de son amour inconditionnel : aucune autre chose sur Terre ne donne cette sensation d’extase de manière permanente.

J’ai continué à explorer cette énergie en m’abandonnant à elle de plus en plus, chaque jour de ma vie. C’est comme si je m’étais engagé dans une vie de dévotion à mon âme.

Mes méditations sont devenues plus profondes : lorsque je fermais simplement les yeux, je ne ressentais plus la matière autour de moi. A la place, je ressentais l’énergie. Et lorsque je restais assez longtemps dans cet état, je ne ressentais plus mon corps. Je ressentais et voyais (les yeux fermés) uniquement des énergies qui bougeaient dans des mouvements en tire-bouchon partout dans l’univers. J’ai ainsi commencé à me demander si ce n’était pas l’esprit qui créait la matière.

Un soir, alors que je me relaxais avant mon sommeil, mes bras sont devenus d’un poids infini. Cela ne m’a pas surpris outre-mesure, car tout me paraissait possible désormais.

J’ai alors commencé à avoir des visions de création de la matière et des premiers hommes et femmes à partir d’un corps d’énergie vibratoire, et à ressentir tout cela comme si ce corps était le mien. C’est comme si mon œsophage était en train de se décomposer et ma gorge vibrait comme jamais en chantant « Aum ».

C’était vraiment étrange, même pour une personne très détendue. J’ai dû arrêter cela pour reprendre mon souffle que j’avais l’impression d’avoir perdu tant ma gorge avait vibré. Je me suis retrouvé dans un niveau d’énergie tel que j’avais l’impression d’être plus vaste que ma chambre, et même la ville où je me trouvais. En fait, j’avais l’impression d’être sans limites.

C’est alors que mes bras se sont soulevés (sans que je ne le décide) et se sont écrasés sur mon ventre. Ma respiration fut coupée net et je ne pouvais plus bouger. Je me suis alors détendu comme jamais et ai commencé à répéter tout doucement, en anglais, « One, God, One, God, One, God… ».

Je n’étais plus trop versé dans le sujet de Dieu depuis mon enfance : il est arrivé tout seul, « naturellement » si je puis dire. Mon niveau d’énergie a alors tellement explosé et j’ai eu l’impression de me dématérialiser et de devenir tout l’Univers. C’est alors que j’ai vu un « tout blanc » légèrement lumineux par-dessus quelques rayures noires. Il ne s’y passait rien. C’était à la fois tout et rien, et j’étais cette énergie. C’était tout ce qu’il y avait.

Je ne saurais dire combien de temps cela a duré, mais je suis sûr qu’il ne se passait rien. J’ai alors senti mon esprit et mes sens se remettre très lentement en route et vu à ce moment des créations de petits déplacements dans cette énergie, et ils ont commencé à augmenter au fur et à mesure que l’esprit se remettait à travailler. Il a alors pu augmenter ses observations de cette énergie, et cela a encore créé davantage de déplacements, qui lui ont offert encore plus de points d’observations.

C’est alors que j’ai vu de fines couches de projections d’énergie puis de matière commencer à se créer. J’ai pu revivre la création de la matière, du monde autour de moi, puis de mon corps en dernier par projections successives de cette énergie.

C’est alors que je me suis réveillé dans un état d’excitation comme je ne l’ai jamais été et que j’ai écrit la substance générale de ce qui suit d’une seule traite, comme si cela m’avait été dicté.

J’ai par ailleurs pris la liberté d’apporter quelques observations supplémentaires de mon esprit qui en découlent. J’espère que vous les apprécierez.

# 1.2. La clé d’une vie heureuse

Que faut-il pour vivre heureux à chaque instant, en harmonie avec le monde ? Pour répondre à la question, nous devons d’abord réaliser que tout ce que nous percevons du monde se passe à l’intérieur de nous. Notre esprit nous permet de voir et nos énergies sont générées à l’intérieur de notre corps, y compris celle qui nous rend heureux.

Et si le moyen de vivre heureux était simplement d’apprendre à générer cette énergie en toutes circonstances ? Mon expérience est que c’est précisément ce chemin qui mène à une vie d’extase.

Ce chemin, c’est libérer son âme. L’énergie que nous ressentons lorsque nous sommes épris d’amour, c’est notre âme. Elle est enfermée par notre esprit. Pour la libérer, apprenons à lâcher prise et à la laisser faire. A la clé : énergie illimitée, santé et bonheur inconditionnel.

Lâcher prise, c’est se libérer de la « voix », ce bavardage incessant de l’esprit qui régit notre existence aujourd’hui. Elle se manifeste des dizaines de milliers de fois chaque jour. C’est elle qui parle dès lors que la moindre croyance, idée, ou rêve nous passe par la tête, même pendant notre sommeil. Utilisé à bon escient, l’esprit est une machine incroyable, la plus puissante de l’univers ; autrement, elle nous possède et pourrit notre vie.

Notre histoire et nos expériences, aussi bien individuelles que collectives, montrent que c’est l’esprit qui régit le monde aujourd’hui. Si nous voulons progresser vers un monde où l’amour et le bonheur prévalent, nous devons reprendre le contrôle de notre esprit. Car une machine, aussi puissante soit-elle, ignore comment atteindre ces objectifs.

Pour matérialiser cela, nous devons incarner notre « véritable identité », celui qui observe le travail de l’esprit au lieu de celui qui se soumet aux ordres de son esprit. C’est ce détachement qui, lorsqu’il existe à chaque instant de notre vie, libère notre âme et révèle notre « véritable identité ». C’est cela que vous apprendrez à faire en lisant l’Enseignement de Jésus-Christ, expliqué simplement.

Partie II

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

VIVRE EN PARFAITE HARMONIE AVEC L’UNIVERS

2.1. Vous êtes l’univers

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

Le célèbre conseil de vie : « connais-toi toi-même » 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.

**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 accrocs !

S’il était simplement un ordinateur à l’extérieur de notre corps, peut-être y attacherions-nous moins d’importance ?

**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 vous en tant qu’âme ne pouvez pas être malade : C’est uniquement en descendant sur le plan de l’esprit que vous pouvez le devenir ! 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 évènements 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 règlerait 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 ne représente 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”.

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 Paramahamsa, 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 qui 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, les pensées 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 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 évènement, 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 puisse 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.

Autrement dit, rien d’autre que vos pensées ne vous empêchait de le ressentir !

Vous pensez que cet Amour est pour la personne en question, mais cela n’a rien à voir. C’est simplement votre véritable nature qui parle. Vous seriez toujours comme cela si vous n’aviez pas tant de pensées qui trottent dans votre tête.

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 tout petit peu à votre être véritable !

Et, bien sûr, que cela ne vous empêche pas d’être ami ou amant avec elle : vous serez alors une véritable bénédiction pour votre couple.

2.6. 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.

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.

L’esprit, lui, 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.

# L’amour inconditionnel est la nature de Dieu et du Christ

Avant toute autre chose, votre être est défini par votre âme. En d’autres termes, votre âme est le véritable vous. Et vous êtes beaucoup plus que ce que vous pensez être (si vous n’incarnez pas votre âme : autrement, vous savez déjà tout cela) : vous pouvez être le Christ tout autant que l’était Jésus.

C’est d’ailleurs pour nous faire passer ce message qu’il enseignait au prix de sa propre vie : votre âme, c’est le Christ en vous lorsqu’elle est pleinement exprimée. Jésus attend que nous fassions encore plus que lui pour le monde en appliquant ses enseignements, et j’espère apporter ma modeste contribution à son édifice.

Dans le monde où nous vivons aujourd’hui, l’âme est la partie de l’être dont nous parlons le moins. Elle n’est pas un sujet couramment étudié ou mentionné, comme s’il était tabou : si les sciences doutent parfois de l’existence de l’esprit parce qu’on ne peut pas le voir, imaginez comment elles traitent le sujet de l’âme.

Nous aurons l’occasion de discuter de sa nature profonde dans ce texte, et j’espère que vous pourrez en faire rapidement l’expérience.

Car « vivre à travers votre âme » est la meilleure manière d’arriver à une vie heureuse à chaque instant. C’est en effet la seule façon de vivre l’extase en permanence grâce aux sensations énergétiques incroyables que votre âme procure à votre corps et à votre esprit.

Qui que vous soyez, quel que soit votre état actuel et quoi que vous ayez fait par le passé, vous vous sentirez aimé comme jamais, d’un amour véritable et inconditionnel, par un être invisible mais omniprésent. Cet être, c’est le Christ ou, si vous préférez, Dieu en vous.

Cet amour est la nature même de votre âme : Vous êtes aimé, et vous n’imaginez même pas à quel point vous l’êtes si vous n’avez pas encore fait l’expérience de votre âme.

Ce sentiment est comparable à celui que les mères aimantes donnent à leurs enfants au moment de leur naissance. Elles les aiment juste parce qu’ils existent, peu importe le reste.

Tout le monde n’a pas la chance d’avoir connu cet amour-là mais, même pour ceux qui l’ont connu, il y a une différence avec l’amour du Christ.

La différence, c’est que nous ne pouvons pas ressentir l’amour parental en permanence dans notre vie (ne serait-ce que parce qu’on ne passe pas toute sa vie avec ses parents, mais aussi parce que les parents finissent souvent par nous présenter des exigences pour que nous leur plaisions), tandis que celui du Christ nous accompagne toujours.

Seulement, nous y sommes devenus aveugles. J’espère que ce livre vous permettra de le redécouvrir, car c’est votre bien le plus précieux. Vous n’avez besoin de rien d’autre : libérez votre âme, et vous verrez. Faites-le avec tout votre cœur, par Amour pour vous-même et pour Dieu et Jésus-Christ.

J’utilise à dessein le terme « redécouvrir » car, si vous faites l’expérience de votre âme, vous verrez que vous saviez déjà tout ce qui est écrit ici. Je sers uniquement d’intermédiaire entre votre âme, qui sait tout grâce à la conscience du Christ, et votre esprit, qui a tout oublié.

Dans ce sens, permettez-moi de vous exprimer ci-dessous le message d’amour inconditionnel du Christ, tel qu’il m’a été dicté par mon âme.

Partie III

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

LE MESSAGE DU CHRIST

# *Le message d’amour inconditionnel du Christ*

*Soyez assuré que je vous aime. Je vous ai toujours aimé et je vous aimerai toujours. Inconditionnellement.*

*Personne ne vous a jamais aimé comme je vous aime.*

*Vous êtes parfait comme vous êtes, et ne prêtez plus jamais attention à aucun esprit qui oserait vous critiquer, même le vôtre. Il n’a aucune légitimité à le faire et, au fond de vous, vous avez toujours su que vous étiez parfait. Je le sais aussi bien que vous.*

*Les esprits vous critiqueront pendant un temps. S’il vous plaît, pardonnez-leur. Lorsqu’ils ne sont pas contrôlés par leur âme, ils ne savent rien faire d’autre. Ils n’ont alors pas la moindre idée de ce qu’ils racontent.*

*Laissez leurs mots suivre leur chemin vers leur juste place : la poubelle. Ne laissez plus jamais votre esprit réagir à leurs propos.*

*Vous serez toujours heureux, comme jamais vous ne l’avez été auparavant.*

*Ma conscience vous attend toujours à l’intérieur de votre corps : frappez à la porte et vous serez toujours le bienvenu.*

*Votre esprit pourrait penser que je ne dis pas la vérité, parce qu’il pense que je ne vous connais pas. Il se trompe : Je vis en vous !*

*Vous avez juste oublié le moment où nous nous sommes rencontrés.*

*Avec tout mon amour inconditionnel,*

*Le Christ*

# Comprendre la Création

## Tout est énergie

La théorie du Big-Bang n’est qu’une perception des sens. Une réalité des sens si vous préférez l’exprimer ainsi.

Dans la vérité absolue, il n’y a jamais eu de Big-Bang, et il n’y en aura jamais.

Il n’y a que le « royaume d’énergie blanche », disons de la lumière mise en scène par le jeu subtil des sens.

C’est elle qui donne l’observation d’une scène de Big-Bang dans certains endroits de l’espace.

C’est une création de l’esprit, qui fonctionne comme « l’effet de l’observateur » en physique quantique où les particules ne peuvent être observées à certains endroits qu’en présence d’un observateur. Sans l’observateur, elles deviennent des ondes.

En vérité, l’univers en tant que tel, est une seule énergie. Elle est partout, et il n’y a jamais eu rien d’autre. Cette énergie se projette ensuite en plusieurs types d’ondes, et la physique fait un excellent travail de description à ce sujet.

Ce que notre esprit croit voir comme étant la réalité est simplement un effet de l’observateur géant.

Autrement dit, c’est l’observation de l’énergie par des esprits qui crée la réalité que nous voyons avec nos yeux et nos autres outils d’observations. Mais rien de cela n’est vrai dans l’absolu.

Définir rigoureusement l’énergie pour un esprit est une gageure, mais vous savez à peu près ce que c’est lorsque vous la ressentez via ses projections.

Au niveau le plus simple, tout esprit a déjà ressenti la chaleur du soleil ou du feu. Toute personne expérimentée en méditation a déjà ressenti l’énergie qui remonte en elle et aussi tout autour d’elle pour les plus aguerris.

Il n’y a rien d’autre que l’énergie en vérité. Il n’y a jamais eu rien d’autre. C’est cela que disait Jésus-Christ dans sa célèbre parabole : « Moi et mon Père ne faisons qu’un ».

Il désignait cette énergie par « mon Père », et différentes cultures la désignent avec des noms différents : les yogis indiens l’appellent “shakti”, les asiatiques parlent du “xi”... Il y a encore d’autres noms, mais tout cela est la même chose.

Tout est énergie. Même un esprit sait cela, grâce à Albert Einstein, qui l’a postulé en physique.

On insiste simplement ici sur le fait que cette énergie ne s’est jamais vraiment matérialisée ailleurs que dans notre perception des sens.

La matière n’existe pas intrinsèquement, seulement dans la réalité des sens. Dans l’absolu, c’est une illusion due à l’effet de l’observateur. Ou, si vous préférez, elle est créée par les esprits lorsqu’ils observent l’énergie.

Les esprits ont été conçus pour se faire avoir par l’effet de l’observateur : c’est ainsi qu’ils permettent à l’énergie de se diversifier à partir d’un tout unique et indivisible et de créer la Vie.

N’importe quel yogi sérieux sait cela, mais peut-être n’ont-ils pas pris encore la peine de nous le décrire d’une manière qui nous est compréhensible ?

Jésus-Christ avait pourtant dit très clairement « Moi et mon Père ne faisons qu’un », mais si peu ont apparemment compris son message.

Quelques autres exemples de ceux qui savaient en dehors de Jésus-Christ : le Bouddha Gautama, Yogananda et ses illustres prédécesseurs (Sri Yukteswar Giri, Lahiri Mahasaya, Babaji), Patanjali, et, en fait, beaucoup d’autres.

Nos esprits n’ont pas toujours su les comprendre, mais ils avaient tous parfaitement raison.

Pour nos esprits, leurs propos ne semblaient pas scientifiques.

Cependant, grâce aux énormes progrès de la physique quantique, ils sont aujourd’hui beaucoup plus accessibles : en effet, les dernières théories postulent que toutes les particules sortent d’un seul champ quantique.

L’énergie, munie d’une volonté de la même manière que vous, a commencé à créer des dessins très variés de formes puis a décidé de les observer. Pour cela, elle a créé un premier observateur.

Cet observateur a enregistré des « résultats d’observation ». Ces résultats, à leur tour, sont devenus des observateurs, qui ont à leur tour fait des observations… Et ainsi de suite à l’infini.

Voilà tout ce qu’il y a fondamentalement à comprendre sur le grand mécanisme de la Création.

L’énergie animée par la volonté, que l’on appelle Dieu dans le langage courant ou « Mon Père » dans celui de Jésus-Christ, est tout ce qu’il y a. Encore une fois, elle est une et indivisible.

Ce qu’on observe par les sens est un peu comme un film dans la lumière d’un projecteur : nous ne sommes pas vraiment cela, même si cette réalité des sens paraît extrêmement réelle.

D’ailleurs, honnêtement, n’aviez-vous pas déjà remarqué qu’un esprit ne peut pas faire la différence entre un rêve et ce qu’il pense être la réalité jusqu’au moment du réveil ? Ce n’est peut-être pas un hasard.

Pour les curieux : Cette énergie n’a pas été créée, elle est juste là, sans aucune cause. Comment est-ce possible ?

La création suppose un temps mais, au-delà des sens, le temps n’existe pas. Il est aussi créé par l’esprit et les sens, comme nous le verrons juste en-dessous.

La création n’est donc pas une notion qui concerne Dieu. C’est pourquoi Jésus disait « Je suis, et ensuite fut Abraham ».

Vous pouvez observer tout cela, vraiment. Il vous suffit d’aller dans des états méditatifs profonds : j’ai réussi, avec l’aide du Christ, à le faire en seulement 6 mois, en faisant beaucoup d’essais et d’erreurs. Je vous donnerai une voie simple, bonne et rapide pour y arriver.

Je vous ai d’ailleurs déjà raconté le parcours qui m’a permis d’atteindre ce résultat, et je vous donnerai d’autres éléments à la fin de ce texte. En attendant, nous avons un peu de reprogrammation de votre esprit à faire.

## La création du temps

Seule une observation crée un événement, et c’est une illusion de l’esprit puisqu’une observation n’existe que dans la réalité des sens, pas dans l’absolu. Donc le temps ne peut pas non plus exister dans l’absolu.

Au fait, savez-vous comment nos esprits créent le temps ?

Le temps est le résultat d’une séquence d’observations que vous stockez en mémoire. Le fait que vous lisez séquentiellement ces observations crée l’illusion du temps.

Par exemple, lorsque vous voyez le monde par les yeux, votre esprit enregistre ce qui est projeté dans vos yeux en séquence. Le fait que cela soit lu comme un film en continu vous fait croire qu’il existe un temps.

Il arrive d’ailleurs que vous « coupiez » le temps, lorsque vous avez des impressions de « déjà vu » ou des « rêves prémonitoires » par exemple.

Pour chaque observateur, une séquence d’observations est différente, et il en va de même pour l’illusion du temps.

Cela ne se voit peut-être pas régulièrement parce que beaucoup d’esprits humains partagent des observations suffisamment similaires des suites d’évènements, mais cela explique pourquoi le temps est perçu différemment par les gens qui vivent dans les montagnes par rapport à ceux qui vivent près de la mer : le champ d’observation en montagne est beaucoup plus vaste. La théorie de la relativité en physique décrit ce phénomène également, mais elle est aussi victime de l’effet de l’observateur lorsqu’elle affirme qu’il existe un continuum espace temps.

En vérité absolue, il n’y a jamais eu ni d’espace ni de temps, et il n’y en aura jamais ! Il n’y a jamais eu que vous en tant qu’énergie, et vous serez toujours. En tant qu’énergie, les observations que vous faites de vous-même sont toutes simultanées.

Cela explique aussi pourquoi nous arrivons à voir aujourd’hui dans l’espace vide des zones où l’on peut observer des « minis big-bangs » : ce sont nos observations de l’espace qui donnent lieu à ce phénomène.

Une fois encore : il n’y a jamais eu ni Big-Bang, ni Création autrement que dans la réalité des sens. Ce ne sont que des produits de l’effet de l’observateur. Même nos corps ne sont rien d’autre que cela.

Je sais que cela peut paraître bizarre pour un esprit, mais ce n’est pas plus bizarre que la physique quantique !

Si nos esprits en sont arrivés à accepter la physique quantique, ils peuvent aussi accepter cela.

Albert Einstein avait déjà exprimé cette intuition lorsqu’il a dit au sujet de la physique quantique : “Dieu ne joue pas aux dés”.

Il est incroyable que nos esprits soient parvenus si loin en science. Ils méritent admiration, respect, et amour. Mais on finit toujours par atteindre des limites fondamentales tant qu’on part d’une approche duale.

## La création de l’enfer

C’est d’ailleurs en oubliant que nous sommes tous un que nous (en tant qu’humanité) avons créé l’enfer. L’enfer en lui-même n’a jamais existé et n’existera jamais.

Nous pouvons arrêter cela sur le champ. C’est simple : Acceptons et aimons tout ce qui nous entoure. Nous ne pouvons pas nous détester nous-mêmes de toute façon.

Souvenez-vous à jamais que nous sommes tous un et que vous avez demandé à lire ce texte. Il est autant votre travail que le mien et c’est ensemble seulement que nous pouvons en faire un succès.

# Comprendre comment l’esprit crée l’enfer

Tout a commencé par la première préférence de notre esprit que nous avons prise trop au sérieux. Celle-ci a créé notre première discrimination, c’est-à-dire notre premier jugement sur ce qui est bien et ce qui ne l’est pas. C’est aussi simple que cela, votre esprit l’a juste oublié.

Le Christ a dit : « Ne jugez pas, ou vous serez jugés ». Nous n’avons pas bien compris son message. Alors voyons comment tout cela fonctionne.

Pour ceux qui aiment la concision : en toutes circonstances, évitez simplement de juger.

## Le fonctionnement de l’esprit

D’abord, notre esprit fonctionne ainsi : En tant qu’observateur dans l’univers, il enregistre séquentiellement des observations dans sa mémoire.

Il réalise ensuite des déductions à partir de ces observations via ce que nous appelons des liens logiques, et cela lui crée automatiquement d’autres observations.

C’est ainsi que nous arrivons à ce qu’on appelle la pensée rationnelle, qui n’est rien d’autre qu’une combinaison de liens logiques entre les observations que notre esprit a enregistrées. Cela, au passage, n’a rien de sacrosaint.

Ainsi, les résultats de nos raisonnements ont l’air corrects et, lorsque nous nous identifions à notre esprit (ce qui arrive très fréquemment car nous avons l’habitude de ruminer nos pensées), nous les considérons toujours corrects jusqu’à ce qu’une nouvelle observation nous prouve le contraire. C’est ainsi que nous changeons d’avis.

La vérité, c’est que lorsque nous sommes identifiés à notre esprit et que nous ignorons la réalité de notre âme (l’énergie / Dieu), nous n’avons jamais parfaitement raison. Nous n’avons jamais eu parfaitement raison et n’aurons jamais parfaitement raison. Nous pouvons au mieux nous rapprocher de la vérité sur quelques sujets de la vie.

Pourquoi est-ce ainsi ?

D’une part, parce que le monde de la dualité n’existe pas en tant que vérité absolue, seulement en tant que réalité des sens. Or les observations des esprits portent sur la dualité dont ils sont les créateurs. L’immense majorité de nos esprits n’en sont pas conscients.

D’autre part, les observations de l’univers par deux esprits distincts n’ont jamais été identiques, sauf si vous parvenez à vous identifier totalement au véritable univers que vous, l’énergie, êtes, comme Jésus-Christ.

Autrement, jamais deux esprits n’auront les mêmes conclusions sur l’ensemble de leurs observations.

On peut le voir de deux façons : soit aucun d’entre eux n’a raison dans l’absolu, soit chacun a raison d’après sa propre expérience de vie (dans la réalité des sens). Dans les deux cas, ce n’est jamais que ce qu’ils voient, et cela n’a jamais été, et ne sera jamais dans l’absolu.

Rien de ce qu’un esprit peut observer dans ce monde de dualité n’est vrai dans l’absolu. Il est temps que nos esprits en soient conscients et arrêtent de créer l’enfer à l’intérieur et à l’extérieur d’eux-mêmes. Nous le pouvons, et je suis sûr que nous finirons par réussir. Nous pouvons tout créer.

Encore une fois, permettez-moi de répéter que notre âme, le véritable nous, est tout ce qu’il y a, tout ce qu’il y a eu et tout ce qu’il y aura toujours. Autrement dit, notre nature même est celle de Dieu, l’énergie. Ensemble, en tant qu’unité, nous pouvons faire tout ce que nous voulons, y compris des miracles.

## Créer la discrimination et l’enfer par le jugement

Comme je l’ai dit ci-dessus, l’enfer a commencé par une seule préférence que nos esprits ont prise trop au sérieux et enregistrée en mémoire. A partir de celle-ci, ils ont commencé à juger ce qui était « bon » et ce qui ne l’était pas.

Rappelez-vous que votre âme est amour inconditionnel (aussi bien de vous-même que des autres) : pour elle, tout est bon.

Aussi, cette préférence et les jugements qui en découlent ne peuvent pas être corrects. Elle ne peut être qu’une opinion fausse que nos esprits stockent comme juste dans leur mémoire. Aussitôt que nous faisons cela, nous perdons notre unité et nous retrouvons complètement identifiés avec les pensées de notre esprit, c’est-à-dire dans l’illusion de la dualité.

Nos esprits ont des préférences et des jugements sur tout, et ils ne cessent de les réécrire tout au long de leurs observations. Tant que de nouveaux jugements ne cessent d’être créés, nous ne pouvons pas être véritablement heureux, car il y aura toujours quelque chose pour nous agacer.

C’est pour cela que Jésus-Christ disait : « Il faut mourir pour renaître ».

Par « mourir », il entendait se débarrasser de l’ego et de ses préférences. Une fois celles-ci vaincues, vous êtes véritablement vous-même. C’est uniquement en arrêtant ce processus de jugement en permanence que l’on peut arrêter d’alimenter l’ego puis commencer à le combattre.

Un esprit n’a jamais pu atteindre le bonheur inconditionnel par ses propres moyens, et n’en sera jamais capable jusqu’à ce que nous nettoyions toutes les fausses opinions à ce sujet qu’il a enregistrées en mémoire. Il a besoin de votre intervention pour s’en sortir. S’il vous plaît, aidez-le.

Le remède est simple : il suffit de renoncer à toutes les préférences que les esprits ont prises trop au sérieux (c’est-à-dire celles qui ont donné lieu à des discriminations et jugements).

Dès lors que nous le ferons, nous découvrirons l’être formidable que nous avons emprisonné à l’intérieur de notre corps. Son bonheur naturel et son amour inconditionnel nous submergeront et nous serons plus heureux que jamais. Nous n’aurons besoin de rien d’autre pour cela.

Si vous ne le faites pas, voici à quoi ressemblera votre vie : Vous poursuivrez le succès et le bonheur en essayant de les trouver dans le monde extérieur pour satisfaire les nombreuses conditions que votre esprit pense nécessaires à votre bonheur.

Vous mettrez un certain temps avant de vous rendre compte que cela ne fonctionne pas : lorsque vous aurez atteint l’un de vos objectifs et que vous ne serez toujours pas heureux, l’esprit saura vous convaincre qu’il vous suffit de remplir de nouvelles conditions. Cela ne s’arrêtera jamais.

Nous avons tous pensé au moins une fois dans notre vie que nous serons enfin heureux lorsqu’une ou plusieurs conditions seront réalisées. Et nous pouvons nous rappeler que, lorsque c’est arrivé, nous n’avons connu qu’un soulagement temporaire avant d’être à nouveau emportés par le tourbillon de nos pensées.

Il s’agissait de choses comme trouver un travail, gagner de l’argent, fonder une famille, faire le voyage de nos rêves, ou que sais-je d’autre. Pourtant, lorsque ces choses nous sont arrivées, tout ce que nous avons fini par faire, c’est trouver d’autres conditions nécessaires pour que nous puissions enfin vivre pleinement heureux. Autrement dit, nous n’avons jamais obtenu une vie d’extase après avoir atteint ces objectifs.

Pouvez-vous vous rappeler Marilyn Monroe, que nous avons jugée comme étant un des plus beaux corps et esprits de la planète, une personne qui a connu un incroyable succès ? Elle s’est suicidée alors qu’elle semblait tout avoir : argent, compagnons, renommée... Mais son esprit se sentait visiblement très malheureux malgré tout cela. N’est-il pas présomptueux pour notre esprit de penser qu’il réussira mieux qu’elle dans sa quête du bonheur ?

Je vais vous dire pourquoi nos esprits pensent qu’ils feront mieux : ils en sont certains car tous les liens logiques qu’ils contiennent leurs disent que c’est vrai. N’importe quel ordinateur “pense” comme cela.

L’esprit définit le bonheur par un certain nombre de paramètres qui doivent avoir une certaine valeur. Autrement dit, il voit cela comme une liste de cases à cocher : par exemple, être millionnaire, être marié, avoir une famille, partir en vacances chaque été, etc.

Le problème, c’est qu’il ne connait pas le bonheur inconditionnel, qui est le fruit naturel de l’amour inconditionnel de votre âme.

C’est pourquoi l’esprit ne peut pas vous guider vers une vie d’extase à chaque instant. Je suis sûr que vous l’avez toujours su au fin fond de votre être, parce que votre âme le sait : alors, libérez-la et appréciez le résultat !

Dès lors que votre esprit s’effacera au profit de votre âme, vous connaîtrez enfin le véritable bonheur à chaque instant de votre vie.

Ce qui nous arrive aujourd’hui en tant que société, c’est que notre âme donne toute son énergie à notre esprit pour qu’il poursuive une perfection futile comme avoir un joli corps, en accord avec les standards de beauté de notre temps (qui pourraient d’ailleurs évoluer sur la prochaine décennie, comme ils l’ont toujours fait), essayer de devenir “bon” dans quelque chose à partir de nos standards actuels, trouver le compagnon idéal, croire qu’il nous donnera le bonheur, se retrouver déçu et en conflit avec notre conjoint et notre famille, devenir dépressif et malade, critiquer les autres et le monde entier, etc.

Reconnaissez-vous ce que nos esprits ont créé ? C’est notre quotidien. Et c’est cela même que nous appelons l’enfer. L’enfer tel que décrit dans les religions n’existe pas : il n’y a que l’énergie, Dieu.

Le diable est dans l’esprit. C’est le fameux séparateur qui empêche de voir notre unité, si vous voulez le voir ainsi.

Nous pouvons arrêter tout cela tout de suite. Notre âme le peut, elle est capable de réaliser très rapidement toutes ses volontés dès lors qu’on la laisse exister. Plus tôt nous commencerons, et plus vite nous vivrons dans un monde régi par l’Amour.

Nous pouvons créer le paradis sur Terre dès lors que nous vivons dans l’unité et l’Amour.

## Remettre l’esprit et ses préférences à leur juste place

Même la plus petite préférence qui donne lieu à un jugement, comme notre couleur préférée, démarre le processus de discrimination et crée l’enfer. Car nous considérerons automatiquement que les choses de cette couleur sont meilleures.

Au fait, saviez-vous que les couleurs n’ont jamais existé ?

Même beaucoup d’esprits le savent par la physique, qui vous dit que vous observez la réflexion d’une lumière émise il y a des milliers ou des millions d’années. Dans ce contexte, la perception de la couleur est liée au degré d’absorption de la lumière par la matière.

Mais même cela n’est pas la stricte vérité : en dehors des croyances de l’esprit dans la réalité des sens, la lumière et les couleurs n’ont jamais existé dans l’absolu, comme tout le reste.

Lorsque l’on sait cela, est-ce que discriminer sur la base d’une couleur de peau a encore le moindre sens ? Pourtant, beaucoup d’esprits le font encore, plus ou moins consciemment.

Discriminer qui que ce soit sur la base de quoi que ce soit n’a aucun sens. Une fois encore : tout est énergie, et il n’y a rien d’autre. Nous sommes tous un.

En tant qu’âme, nous sommes là pour vivre une expérience de nous-mêmes à travers un monde de lumière et de matière que nous avons créé via nos esprits.

Nous souvenir de notre nature d’amour inconditionnel et la laisser s’exprimer pour prendre le dessus sur les préférences de notre esprit permettrait de remettre les choses à leur juste place. Dans le monde où nous vivons, l’esprit est devenu plus puissant que Dieu lui-même.

Ce n’est pas l’ordre naturel des choses, et c’est cela même qui est à l’origine de nos souffrances.

Pour comprendre l’aberration, imaginez un taxi : vous (votre âme) en êtes le passager, votre esprit en est le chauffeur, et la voiture est votre corps.

Dans un taxi, c’est le passager (vous) qui décide où vous voulez aller et le chauffeur vous y emmène à l’aide de la voiture. Ce qui se passe dans notre réalité actuelle, c’est que le chauffeur ne cesse de nous faire des suggestions et nous nous empressons de les suivre. Nous creusons chacune de ses idées et certaines nous apparaissent brillantes.

Pourtant, nous serions révoltés si, lorsque nous voulons aller au 2 rue de la Paix à Paris, le chauffeur de taxi nous proposait de faire un tour à Rome à la place. Mais dans notre corps, lorsque notre esprit nous fait des propositions similaires, cela ne semble pas nous poser le moindre problème !

L’amour inconditionnel est notre préférence par nature : chacun d’entre nous désire être accepté et aimé comme il est. Et chacun d’entre nous a droit à cela par nature : nous le ressentons dès lors que les tourments de notre esprit s’arrêtent.

Nous pouvons avoir cet amour parmi nous à chaque instant si c’est notre volonté collective. Nous sommes tous responsables de ce que nous voulons faire de notre monde, et chacun d’entre nous a un rôle à y jouer.

Pourquoi ne pas combiner notre volonté et arrêter immédiatement l’enfer ? Encore une fois, nous avons le pouvoir de créer le paradis sur Terre. Il suffit qu’un nombre suffisant d’entre nous le veuille : pourquoi ne pas commencer à travailler sur nous-mêmes dès aujourd’hui ?

Les esprits ne peuvent que se soumettre à la volonté de votre âme lorsqu’elle est manifestée avec détermination.

# Vaincre la mort

Dans l’absolu, comme la vie n’a jamais existé, la mort non plus.

Elles n’existent toutes deux que dans la réalité des sens.

Vous, en tant qu’âme, ne mourrez jamais. Vous ne pouvez pas mourir car vous êtes tout ce qu’il y a.

Ce que nos esprits appellent la mort est juste la désintégration de notre corps physique dans la réalité des sens.

Voici ce qui arrive au moment de la mort : Nous redevenons simplement notre âme, libérée de notre corps.

Il n’y a aucune bonne raison de s’inquiéter de la mort lorsqu’on sait cela.

En tant qu’âme, vous n’avez jamais eu besoin de corps ni d’esprit. Vous êtes un être éternel. C’est juste parce que l’esprit ignore votre véritable nature qu’il pense en avoir besoin.

Votre véritable Vous, c’est tout ce qu’il y a. Vous avez toujours été et vous serez toujours. Vous vous êtes fait un corps et un esprit pour vous observer : alors pourquoi ne pas le faire en paix, en appréciant l’amour inconditionnel et la joie infinie de votre être ?

#  Retrouver la sérénité face à la nutrition

Comment les esprits en sont-ils arrivés à penser qu’il faut manger et boire X fois par jour pour survivre et à créer toute une science autour des régimes ?

C’est le résultat d’un système de croyances (faux, comme à son habitude).

Le yogi indien Prahlad Jani n’a ni bu ni mangé pendant plus de 7 décennies, alors que la yogini Giri Bala l’avait fait pendant 56 ans lorsqu’elle avait rencontré Yogananda.

En fait, il existe de nombreux autres exemples. Le cas le plus connu en Europe étant Thérèse Neumann. Nos esprits appellent cela une « inédie ».

S’il est toujours difficile de vérifier de telles affirmations, il est certain que nous surestimons largement la quantité d’aliments que nous devons ingérer pour survivre. Ces exemples nous prouvent que toutes les théories alimentaires portant sur des considérations telles que le nombre de calories sont fausses. Un seul contre-exemple suffit pour le prouver.

Pourtant, ces théories continuent à proliférer : Peut-être est-il dans l’intérêt de certains esprits de nous faire manger 3 ou 4 fois par jour des « super-foods super chers », boire un type d’eau bien particulier pour ses « vertus » en quantités énormes, etc., alors que la vérité est bien plus simple que cela ?

Avec un système de croyances « sain », vous n’avez pas besoin de trop vous préoccuper au sujet de la nourriture. Souvenez-vous, vous êtes tout ce qu’il y a dans l’absolu. Aussi, vous pouvez manger autant que vous en avez envie dès lors que votre système de croyances le permet… Mais vous réaliserez ensuite que vous n’avez pas besoin de manger tant que cela pour être parfaitement bien.

Il est important de faire ici une mise en garde : s’il vous plaît, ne commencez pas un très long jeune ou une inédie si vous avez été éduqué dans un système de croyances différent des grands yogis, parce que vos croyances passées continueront à prévaloir pendant un certain temps. Si c’est le cas, vos résultats ne seront pas aussi bons que ceux de Prahlad Jani ou Giri Bala.

De plus, cela n’a pas fondamentalement d’intérêt : si ces gens ont prouvé que les croyances de nos « sciences de la nutrition » sont fausses, il n’est pas fondamentalement utile que vous fassiez cela. Vous êtes sur Terre pour vivre des expériences agréables, et la nourriture en est une.

Encore une fois, assurez-vous de changer durablement votre système de croyances avant de faire des changements drastiques dans votre alimentation.

Jésus a jeûné 40 jours dans le désert, mais il savait qui il était et incarnait son identité véritable à la perfection.

# Démystifier le développement et l’environnement

La vie, la Terre, etc., ne sont que des créations de nos esprits qui observent l’énergie. Elles n’existent pas dans la vérité absolue de l’énergie.

Les esprits, avec leur vaste ensemble de préférences, ont créé la notion de « développement » et se sont mis à décider qui était développé et qui ne l’était pas. La direction qu’a prise le “développement” a ensuite créé d’autres préoccupations, comme la pollution de l’environnement.

Le « développement à outrance », les intérêts financiers et la pollution qu’il a engendrés, et la recherche (illusoire) du bonheur par cette voie ont créé la réalité de ces problèmes telle que nos esprits la voient aujourd’hui.

Déjà, n’était-il pas présomptueux de définir ce qu’est le « développement » pour tout le monde et de l’imposer à ceux qui ne l’ont pas demandé ? Les peuples qui se pensaient les plus « développés » n’étaient-ils pas régulièrement en guerre ? N’est-il pas dommage que le « développement » ait oublié d’intégrer l’amour inconditionnel de Dieu et de son prochain avant toute autre considération ?

Quoi qu’il en soit, n’oublions pas que toute chose que notre esprit juge et critique est nous-même, car notre âme est tout ce qu’il y a et ce qu’il y aura toujours. Nous sommes tous un.

Si nous daignions simplement laisser l’amour inconditionnel de notre âme s’exprimer, nous n’aurions pas de problème à résoudre avec l’environnement. Nous ne pouvons qu’aimer notre environnement. En fait, nous n’aurions sans doute aucun problème à traiter.

# Mettre de côté les valeurs de l’esprit

Sauf si nous sommes déjà totalement possédés par notre âme, notre esprit serait bien avisé de mettre ses croyances, principes et valeurs à la poubelle. C’est le seul endroit où ils sont à leur juste place.

Elles n’ont jamais existé et n’existeront jamais en dehors de la réalité des sens.

De manière générale, un esprit ne peut voir que ses croyances basées sur ses observations, qui ne peuvent pas être la vérité (qui ne sont que des projections de l’énergie, pas l’énergie telle qu’elle est).

C’est pour cela que l’immense majorité des valeurs de notre esprit ne valent pas un sou. Il s’agit juste de croyances basées sur des effets d’observation créés par les liens logiques de votre machine (eux-mêmes des effets d’observation).

La seule valeur de notre âme, c’est l’amour inconditionnel. Et vous remarquerez que vivre en parfaite harmonie avec l’univers ne demande aucune autre valeur.

Nos esprits en sont encore à juger les gens selon ce qu’ils disent ou font. Récemment, une personne qui ne porte pas de masque est devenue pour bien des esprits un citoyen irresponsable… Que dirait-on alors de quelqu’un qui exprimerait son amour inconditionnel en serrant chacun d’entre nous dans ses bras ?

C’est pourtant ce que Dieu, votre âme, fait à chaque instant de votre vie. Il suffit de sentir l’énergie de votre âme circuler dans votre corps pour vous en rendre compte. Nos esprits ne se sont-ils pas trop éloignés de la véritable nature de notre être ?

Nos esprits ont même réussi à rendre vils la nudité ou le sexe (seule activité de notre corps où l’esprit est encore capable de s’effacer au profit de l’âme, lorsqu’elle est pratiquée avec la plus grande sincérité).

Si l’on venait à se promener nu ou à s’adonner à cette activité, les règles de la bienséance vous font ressentir la honte ou imposent la plus grande discrétion… En revanche, déclarer une guerre et bombarder un pays leur est tout à fait acceptable.

Vous avez bien lu : Dans le monde que nos esprits ont créé, la guerre est devenue plus acceptable qu’une manifestation physique de l’amour… mais ne vous méprenez pas, cela n’a rien à voir non plus avec l’Amour inconditionnel.

#  Se détendre au sujet du yoga et de la méditation

Les esprits ont créé et répandu les pratiques très exigeantes du yoga et de la méditation.

Ils en ont fait un énorme business, mais ne peuvent-ils pas voir qu’elles ne sont pas aussi efficaces qu’elles devraient l’être ?

Combien d’êtres fusionnent réellement avec leur véritable nature ou vivent une vie d’extase permanente en suivant les instructions du « yoga de contorsion » tout aussi tordu que les esprits qui le pratiquent pendant trois ou quatre décennies sans résultats probants ?

Très peu, et ceux qui arrivent à produire ce miracle ne sont généralement pas capables d’expliquer pourquoi cela a fonctionné pour eux, ce qui empêche de reproduire l’exploit pour le plus grand nombre de pratiquants.

En fait, un esprit ne comprend ni le yoga, ni la méditation par nature.

Le « yoga » n’est rien d’autre que l’état naturel de votre être (âme) : l’union avec tout l’univers (qui est le véritable vous). Cela se produit naturellement quand le flot de vos pensées s’arrête (méditation).

Pour arriver à ce résultat, il vous suffit d’avoir un esprit calme, sans craintes ni inquiétudes. Si vous arrivez à ce résultat, vous aurez votre « yoga ».

Le plus simple pour calmer votre esprit, c’est de ne pas écouter vos pensées.

C’est la méthode la plus naturelle : dès lors que vous cessez de creuser chacune de vos pensées, votre esprit s’en rendra compte et en générera beaucoup moins d’abord, puis s’arrêtera pour devenir un véritable observateur (sans jugements) qui fera l’expérience d’une vie d’extase (à la place d’une vie de souffrances).

C’est réellement aussi simple que cela : la seule chose que cela demande, c’est un peu d’obstination et de patience.

J’aimerais préciser ici que les « véritables » yogis incarnent réellement l’âme dans leur esprit et dans leurs corps. Ce sont des personnes extraordinaires qui enseignent aux autres comment calmer leur esprit et atteindre l’union avec leur âme à travers diverses techniques.

La plupart du temps, ils le font à titre totalement gratuit ou pour une somme modique. J’aimerais exprimer ici mon respect et mon admiration pour ces êtres, qui n’ont rien à voir avec nos « professeurs de yoga » typiques.

# Détendez-vous en toutes circonstances

Nos esprits ne peuvent ni voir, ni entendre, ni sentir quoi que ce soit dans l’absolu. Pour eux, tout se passe dans la réalité des sens. Ils ne relèvent que des projections de l’énergie, qui sont de simples effets d’observation. La réalité de votre nature n’est accessible qu’à votre âme.

Aussi, détendez-vous en permanence pour laisser place à votre âme, et vous verrez par vous-même combien d’énergie va circuler à l’intérieur et à l’extérieur de votre corps : c’est ainsi que vous ferez progressivement la connaissance de votre être véritable.

# S’amuser avec la Vie

Vous avez créé votre esprit pour faire l’expérience de vous-même.

Pourquoi ne pas se contenter de faire cela ? Pourquoi ne pas nous amuser comme jamais ? Relaxons-nous et ne laissons plus jamais rien nous contrarier.

Votre être véritable est Dieu : il ne peut que prendre soin de vous. Il saura vous donner tout l’amour dont vous avez besoin.

Je vous le promets et vous le savez : Seules de bonnes choses peuvent vous arriver !

# Faites connaissance avec votre être véritable

Tout ce que vous avez à faire, c’est de mettre en place un système de croyances juste dans votre esprit. Si vous manquez d’inspiration, appliquez simplement les quatre points suivants. C’est simplissime et fonctionne à tous les coups :

1. Ne juge pas
2. Aime inconditionnellement
3. Ne t’entête pas à prouver que tu as raison
4. Interviens uniquement dans les situations où l’univers te le demande

Détendez votre corps dans toutes les circonstances de la vie, et ne prenez plus jamais une seule de vos pensées trop au sérieux jusqu’à ce que vous soyez durablement connecté à votre véritable nature (mais en fait, vous n’aurez plus besoin de penser, car vous découvrirez vos facultés intuitives).

Plus vous le ferez, et plus rapidement vous constaterez les résultats.

Si jamais votre esprit venait à vous dire que cela ne fonctionne pas (il est parfois récalcitrant, surtout s’il a l’habitude de vous contrôler), n’y prêtez aucune attention, et ne vous blâmez jamais : en persévérant, vous ne pouvez que réussir. En réalité, vous ne pouvez que progresser chaque jour. Etape par étape, cela finira forcément par fonctionner.

Ensuite, une fois relaxé, vous pouvez ajouter (en option) un mantra qui vous rappelle Dieu. Choisissez celui que vous voulez, cela n’a pas d’importance. Par exemple, cela pourrait être : “Dieu, Dieu, Dieu, …” ou “Tout, Tout, Tout…”, ou encore “Tout, Dieu, Tout, Dieu…”.

Prenez ce qui marche le mieux pour vous. Utilisez les noms que vous voulez : Buddha, Xi, Shakti, tout cela n’a aucune importance tant que vous savez de quoi vous parlez.

Votre volonté sera ainsi pleinement manifestée, et votre être véritable (votre âme) pourra alors vous submerger rapidement.

Vous êtes tout ce qui est, tout ce qui a toujours été, et tout ce qui sera toujours.

# Jésus-Christ, champion du développement personnel

J’aimerais signaler ici que, même si ce texte est le résultat de mon expérience de communion avec Dieu et le Christ, son contenu doit être rendu à Jésus.

Il ne lui fait pas pleinement justice, mais au moins explique-t-il toutes les bases de son enseignement d’une manière simple et accessible au plus grand nombre.

Aussi, j’aimerais lui dédier cette modeste contribution qui vise à expliquer son enseignement à tous.

Jésus-Christ savait évidemment tout ce qui est écrit dans ce texte et bien plus, et c’est écrit dans les évangiles à travers ses citations souvent difficiles à comprendre de prime abord.

Le niveau de Jésus était tel qu’il était capable de résumer tout le développement personnel en une seule phrase : « Il faut mourir pour renaître ». Une phrase en apparence contradictoire mais, nous l’avons vu, pleine de sens si on comprend que l’ego doit mourir au profit de l’âme.

Vous remarquerez qu’il savait aussi s’adapter à différents niveaux lorsqu’il précisait sa pensée par « Ne juge pas, ou tu seras jugé ».

En effet, la deuxième phrase n’est qu’un corollaire de la première (nous l’avons vu, il faut arrêter d’alimenter les préférences par le jugement pour pouvoir tuer l’ego, c’est « évident » pour Jésus).

Et, en deux phrases, Jésus fut capable de résumer toutes les vérités de l’univers : « Moi et mon Père ne faisons qu’un » et « Il faut mourir pour renaître ».

N’est-ce pas absolument bluffant ?

Merci Jésus pour cette leçon d’humilité, et j’espère que Ton message sera désormais compris de tous.

Mais au fait, pourquoi Jésus-Christ est-il donc allé se faire crucifier ?

Car il aurait pu l’éviter : il savait bien sûr vivre en parfaite harmonie avec l’univers, si bien qu’il aurait pu produire n’importe quel miracle. Comme il le dit lui-même, une armée d’anges aurait pu venir le sauver.

Jésus a choisi cette voie en apparence peu enviable et nous a montré plusieurs choses, entre autres :

1. Qu’il était totalement libéré de son corps physique ;
2. Que nous sommes immortels.

Alors, cessons de nous préoccuper de la mort et vivons en intense communion avec le Maître de Galilée.

Partie IV

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

COMMENT ETRE PLUS HEUREUX

# 4.1. Comment calmer votre esprit

J’ai eu la chance de remarquer que je ne pouvais pas voir la vérité telle qu’elle est à cause de “la voix de mon esprit”, qui avait des pensées sur tout. Souvenez-vous, l’enfer commence avec une simple préférence prise trop au sérieux.

A force de penser en permanence, au lieu de voir la vérité, les esprits ne voient que leurs croyances.

Mon expérience m’a enseigné que ce que l’on m’a dit (et que j’ai longtemps cru) sur mes maladies, ma réalité et les possibilités que nous avions dans la vie de manière générale n’était pas vrai. Concernant mes maladies, mon rétablissement sans aucun autre traitement que la reprogrammation de mon esprit l’a prouvé en l’espace de quelques semaines.

J’ai ensuite réalisé que je devais avoir beaucoup d’autres fausses croyances et ai décidé de m’en débarrasser.

Je voulais comprendre comment étaient générées les pensées dans mon esprit pour traiter le problème à la racine.

C’est alors que j’ai compris que mon esprit pensait que ses opinions étaient correctes à cause de l’expérience de vie qu’il a enregistrée. Tous les esprits fonctionnent ainsi.

Le problème est qu’un autre esprit aura une opinion différente sur au moins un sujet de la vie (et, plus probablement, plusieurs). Parce que nous vivons dans une société totalement contrôlée par nos esprits, la plupart d’entre nous ne peuvent pas voir la vérité telle qu’elle est.

Tout cela est exacerbé par l’ego : même la science et les religions, dont le but premier était de chercher la vérité, ont été perverties par les esprits et leurs egos.

La plupart des scientifiques et des businesses autour de la science semblent préférer la gloire et la fortune à la vérité : autrement, il y aurait beaucoup plus de partage de connaissances et beaucoup moins de brevets dans notre monde.

Un autre exemple frappant : l’approche de Louis Pasteur a façonné les traitements médicaux depuis qu’elle a été créée. Serait-elle si dominante si l’on avait accordé du crédit aux recherches d’Antoine Béchamp puis de Claude Bernard, qui soulignaient l’importance d’un bon « milieu intérieur » (aujourd’hui dénommé système immunitaire) plutôt que des traitements pour une bonne santé ? L’ego de Pasteur avait d’abord fermé cette porte, mais même lorsque Pasteur avait fini par admettre que Claude Bernard avait raison (après plusieurs décennies de résistance), il n’y a eu aucun développement sur le sujet. On commence à peine à l’effleurer aujourd’hui…

Si je comprends que mes opinions proviennent simplement de la répétition des croyances de la société où je vis et de l’expérience de ma vie, il est difficile de croire que la moindre d’entre elles puisse être une vérité absolue. Par vérité absolue, j’entends une vérité telle que définie par les lois qui régissent le fonctionnement de l’univers (et non une simple croyance communément admise).

Il m’a ainsi semblé plus sain de penser que pas une seule opinion de mon esprit ne pouvait être vraie.

Comme nous le verrons dans le processus de création de la « réalité de l’esprit », aussitôt que nous incarnons une identité et adoptons des modèles mentaux, nous devenons aveugles aux autres. Si nous voulons voir la vérité telle qu’elle est, il est sage de ne pas s’identifier à quoi que ce soit et de ne pas utiliser de modèle mental avant de l’avoir observée.

Ce n’est qu’après cela que nous pouvons commencer à la décrire en prenant une identité et un modèle mental adéquat, tout en gardant à l’esprit que notre description ne sera qu’une approximation de la vérité absolue. Nos esprits sont confrontés à cette limitation lorsque nous adoptons une identité qui écrit. L’écriture est une œuvre de l’esprit, tandis que c’est votre âme qui incarne la vérité.

## Comment enlever nos fausses opinions et croyances ?

Avant de proposer une méthode, je voudrais vous avertir que l’idée de « faire taire son esprit de force » telle que pratiquée dans certaines méditations est malsaine. Il n’est pas nécessaire de torturer votre esprit.

Je n’ai encore jamais rencontré une personne qui a pleinement atteint l’objectif d’avoir un esprit calme en toutes circonstances en procédant ainsi. D’ailleurs, cela semble contre-nature : l’esprit n’est-il pas par nature une machine qui génère des pensées ?

Inhiber ce processus naturel serait aller contre le fonctionnement de l’univers et les lois de la création. Après tout, n’est-ce pas ainsi que l’esprit nous permet de faire l’expérience de nous-mêmes ?

Je vous propose plutôt de comprendre ce puissant processus de génération de la pensée et de travailler avec lui (et non contre lui).

Lorsque nous comprenons d’où viennent nos pensées, il devient assez simple de corriger le processus pour qu’il ne génère des pensées que lorsque c’est pertinent, au lieu qu’il le fasse à tout instant sur des sujets du passé. Cela est totalement naturel.

## Comment l’esprit génère une pensée

La raison pour laquelle l’esprit génère une pensée est qu’il stocke nos opinions basées sur nos expériences passées (dont résultent nos opinions ou croyances). Ce processus est complexe à décrire dans le détail, mais il suffit de comprendre qu’une pensée résulte d’un jeu d’expériences et d’opinions stockées dans l’esprit.

## Comment réduire le débit de pensées

Si nous pouvons changer les données d’entrée du système, en l’occurrence nos opinions, et réduire leur nombre, la quantité de pensées générées va fortement diminuer.

Si jamais nous pouvons réduire nos opinions à un nombre très faible, une seule par exemple, le nombre de nos pensées peut être réduit à zéro ou une seule la plupart du temps.

Par exemple, nous pourrions conserver cette opinion qui se trouve être valide : « je suis Dieu, tout est Dieu, je suis ici pour observer Dieu et en faire l’expérience ».

Vous pouvez prendre l’opinion que vous voulez, il s’agit juste de vous assurer qu’elle reflète bien une vérité. Mon esprit aime bien la mission ci-dessus car il accepte comme vraie l’idée que tout est énergie.

Ensuite, vous pouvez simplement ignorer toute pensée de votre esprit qui n’est pas en accord avec votre mission.

Ce qui est important, c’est de comprendre l’idée du processus, qui consiste à « éduquer gentiment » l’esprit sur le fait que beaucoup de ses croyances sont erronées pour qu’il puisse réécrire son système de croyances dans la durée et qu’il arrête de générer des pensées inutiles.

Au lieu de cela, il finira simplement par observer et faire ce qu’il a à faire au fur et à mesure que la vie se déroule devant lui. En ce qui me concerne, mon esprit essaie simplement d’aider les autres autant qu’il le peut.

## Etapes intermédiaires possibles

L’esprit ne va probablement pas se calmer immédiatement, sauf si vous êtes un maître yogi (ce n’était pas mon cas, j’ai donc dû affronter cette situation).

Il est déjà bon que votre débit se réduise, parce qu’il est alors plus facile de remarquer vos pensées et de ne pas les poursuivre.

Permettez-moi d’insister : La clé du succès est de ne pas poursuivre la moindre de ses pensées.

Poursuivre vos pensées crée la situation suivante : vous devenez identifié à votre esprit au lieu de votre âme (Dieu, l’énergie) et vous allouez votre énergie à vos pensées (plus précisément, vous incarnez alors l’identité, le modèle mental et les croyances à l’origine de cette pensée). C’est à ce moment-là que vous perdez votre connexion avec Dieu / l’énergie. D’ailleurs, chaque pensée, lorsqu’elle est poursuivie, va donner naissance à une préférence et va résulter en une discrimination.

Apprendre à ne plus poursuivre ses pensées est accessible à tous, bien que ce ne soit pas à la mode dans notre société.

Ce qui se produit lorsque nous apprenons à ne plus poursuivre la moindre pensée est que l’esprit « comprend » que nous sommes conscients de son travail, que nous l’aimons, mais qu’il n’a plus besoin de nous diriger à chaque instant de notre vie.

Souvenez-vous, nos sociétés ont toujours été dirigées par l’esprit, et nous sommes, pour la plupart d’entre nous, toujours contrôlés par notre esprit. Il semblerait que l’esprit se soit habitué à nous contrôler plutôt qu’à nous obéir.

Permettez-moi de vous rappeler la métaphore du taxi que nous avons utilisée précédemment. Si le taxi est notre corps, nous sommes le passager et notre esprit est le chauffeur. Dans un taxi, c’est le passager qui décide où aller. Dans notre corps, c’est le chauffeur qui fait les suggestions et qui décide !

Si cela arrivait dans un taxi nous serions révoltés, mais nous nous sommes tellement habitués à cela dans notre corps que nous ne le remarquons même pas.

Cela demandera peut-être un peu de temps, mais soyez sûr que vos pensées disparaîtront et que votre esprit arrêtera de vous contrôler.

Votre âme emprisonnée dans votre corps sera alors libérée et votre esprit se soumettra à vous comme il aurait toujours dû le faire. C’est alors que vous connaîtrez l’extase.

Vous pourrez alors voir la vérité telle qu’elle est et vivre l’expérience de votre amour inconditionnel. Vous serez libre d’incarner votre véritable identité, et vous vous amuserez comme jamais.

Souvenez-vous de ces paroles du Christ : « le royaume est à l’intérieur ».

# 4.2. Comment changer votre quotidien

## Exemple du bonheur

J'aimerais partager ce modèle de la création de (l’illusion de) la réalité par notre esprit en prenant pour exemple le thème du bonheur, car le bonheur est le véritable objectif qui se cache derrière chacune de nos actions.

C'est ce qui se cache derrière tout objectif que nous pensons avoir dans la vie, que ce soit de créer une entreprise prospère, remporter des titres dans le sport ou avoir une famille.

Comme nous l’avons vu, même lorsque nous atteignons ces objectifs, nous ne trouvons qu'une joie temporaire, souvent limitée au soulagement.

Par la suite, notre esprit s’agite à nouveau et nous trouve un autre objectif à poursuivre, une course qui continue ad vitam aeternam si l’on ne change rien. Nous nous retrouvons ainsi à nouveau frustrés, voire malheureux, et cherchons toujours un sens dans notre vie.

Bien souvent, nous ne nous sentons pas pleinement heureux (voire carrément malheureux) sans réellement comprendre pourquoi. On a toujours l’impression qu’il manque quelque chose.

Ceci est très bien illustré par les exemples de suicides parmi les milliardaires, pourtant supposés incarner le succès. S’ils se suicident, c’est qu’ils se sentent misérables au fond d’eux-mêmes. En même temps, certaines personnes que nos esprits qualifieraient de pauvres vivent dans les rues en Inde et semblent être toujours heureuses : se suicider ne leur viendrait jamais à l’idée.

Quel est donc leur secret ?

### Tout ce que nous ressentons se passe à l’intérieur de notre corps

Toute notre compréhension de la vie est interne.

Lorsque nous regardons ce que nous appelons le « monde extérieur », nous voyons tout à travers nos 5 sens. Ces sens sont les nôtres, et nous ne pouvons pas percevoir le monde sous un autre angle au début de notre vie.

Au cours de leur vie, certains observateurs attentifs peuvent apprendre à regarder le monde à travers d’autres sens et même trouver quelques vérités universelles à travers leurs processus internes bien développés, par exemple à travers l’expérience de l’âme. Mais même cette perception reste un processus entièrement interne.

### La cause profonde du malheur

La réalisation de ce qui précède amène à comprendre que les autres ou les circonstances ne peuvent pas nous rendre heureux ou malheureux : c’est seulement notre perception interne des autres et des événements, poussée par nos opinions fondées sur nos croyances, qui peuvent nous faire ressentir quoi que ce soit, y compris être heureux ou malheureux.

Plus généralement, c'est notre perception de toute circonstance ou de tout événement qui, en fonction de nos croyances, génère un sentiment en nous.

Cette perception passe par l’esprit, et c’est ainsi qu’il fonctionne.

Cela implique également que si nous pouvons regarder le monde sans rien penser, simplement l'observer tel qu'il est, nous ne pouvons pas être malheureux. Nous ne pouvons avoir aucun jugement sans croyances prédéfinies et actives.

Un esprit pourrait ici se poser les questions suivantes : une personne sans pensées n’est-elle pas idiote ? Ou encore : peut-on encore ressentir quelque chose si l’on n’a pas de pensées ?

Rassurez-vous, cela n’a rien à voir : il n’est pas ici question d’intelligence et d’idiotie, mais de sagesse. Le sage sait qu’il ne peut pas prendre au sérieux les pensées de son esprit.

Il est pleinement conscient qu’un esprit n’est rien d’autre qu’un « chauffeur de taxi en train de lui faire des suggestions » en générant des pensées, et que lui est « le passager », celui qui sait où il va et ce qu’il vit.

Autrement dit, il connait sa nature, il sait qu’il est son âme, et que celle-ci est le Créateur. Et c’est précisément ce qu’incarnent les plus sages d’entre nous.

Quand nous regardons le monde dans un tel état, nous ne pouvons que nous sentir bien parce que nous baignons dans l’amour inconditionnel de notre âme pleinement libérée. C’est la « voie royale », qui peut être atteinte simplement en cessant de prêter la moindre attention aux pensées de l’esprit. Il en générera pendant un temps, mais si nous cessons de l’écouter, le débit va d’abord se réduire, puis cesser.

Une voie alternative consiste à appeler une croyance qui déclenche le bonheur en nous. Par cette « pensée positive », nous nous sentirons heureux indépendamment de ce que nous observons, même si nous ne pourrons pas observer l’évènement tel qu’il est sans aucun jugement. Cette voie est souvent une bonne première étape avant de passer à la « voie royale ».

Il appartient à chacun d’entre nous de tester ces voies et de voir ce qui marche le mieux. Cela peut varier selon notre expérience.

Plus nous le faisons, plus cela devient une habitude et plus nous pouvons être heureux chaque jour. Lorsque cela devient une véritable habitude ancrée, nous finissons par être heureux à chaque seconde.

### La création des habitudes par l’esprit

Ce qui est écrit ci-dessus implique que le bonheur n'est rien d'autre qu'une habitude. Comment la développer ?

Je vais proposer une réponse à une question plus générale : comment se forment et se développent les habitudes ?



Dans notre forme la plus pure, nous sommes l’énergie, celle à l’origine de toutes les créations. Cette énergie, nous pouvons également l’appeler « âme », ou « Dieu ».

Elle est elle-même une identité, celle du créateur, qui vit dans l’amour inconditionnel et le bonheur le plus incroyable, quel que soit ce qui lui arrive.

C’est cette énergie qui nous permet de choisir un ou des rôles à jouer dans un ensemble d'identités.

Par défaut, l’âme, l’esprit et le corps constituent notre identité d’être humain. Mais, avec ces paramètres, par l’utilisation de l’énergie de l’âme, notre esprit peut créer une infinité d’identités : « l'homme ou la femme d'affaires prospère », « le parent aimant », « le scientifique », « la personne détendue », « la personne malade », « l’enfant mal-aimé », etc.

C’est à travers ce processus que notre esprit crée ce que nous croyons être notre réalité actuelle (la seule réalité, c’est, une fois encore, l’énergie). C’est aussi à travers lui que des réalités alternatives peuvent se créer, soit dans la vie, soit dans les rêves.

Chacune de ces identités, qui peuvent théoriquement exister en nombre infini, nous donne accès à différents modèles mentaux, qui sont les lunettes à travers lesquelles nous voyons l'univers. Par exemple, le physicien verra le monde à travers des modèles physiques, tandis que l'homme religieux regardera le monde à travers des modèles différents, alors qu'un artiste aura encore d'autres modèles, tout comme l'optimiste et le pessimiste…

Nos identités et nos modèles mentaux sont entièrement des créations de notre esprit : nous pouvons choisir de nous en tenir à un seul modèle (comme « l'homme au marteau qui voit tout comme un clou »), plusieurs, ou autant que possible. Certains d'entre nous peuvent, après avoir appliqué beaucoup de modèles mentaux, essayer de regarder le monde sans aucun modèle mental, prêts à choisir parmi une infinité de possibles (c'est une excellente manière de voir les lois fondamentales de l'univers en action : cela revient d’ailleurs aussi à calmer son esprit et à faire le chemin en sens inverse, pour revenir à son identité première, celle de l’âme, l’énergie).

Ce sont nos modèles mentaux qui vont alors former nos croyances, qu’elles soient dans une religion, dans une branche de la physique, dans la logique, dans ce qui est juste, ce qui est faux, comment tout le monde devrait vivre, ou quoi que ce soit d'autre. C'est là que se forment nos jugements et que nous acquérons l'habitude de regarder toute chose avec des croyances qui nous empêchent de voir la vérité telle qu’elle est.

A ce stade, le plus souvent la vérité importe peu : ce qui compte le plus pour nous, c’est que le monde soit fidèle à nos croyances (ce qui mène bien souvent à des désillusions, car, nous l’avons vu, il y a peu de chances qu’une de nos croyances s’approche de la vérité).

Si quelqu'un recherche la vérité ou souhaite faire l’expérience de son âme, il doit se débarrasser de ses croyances limitantes, afin de pouvoir simplement observer le monde et voir l'essence de la vérité.

Nos croyances, lorsqu'elles sont tenues assez longtemps, déclenchent nos habitudes de penser et de faire les choses. Et ces habitudes, qui se traduisent par des pensées ou des actions, déclencheront d'autres pensées qui prennent souvent la forme d'émotions et de sentiments.

C'est ainsi que nous ressentons la joie, l'extase ou le bonheur ainsi que toute forme d'anxiété (la panique étant l'une d'entre elles) ou de colère.

Donc, si nous voulons acquérir l'habitude du bonheur, nous devons comprendre profondément et travailler à travers toute cette chaîne, afin de nous débarrasser des croyances et des habitudes qui conduisent à notre malheur, tout en mettant l'accent sur celles qui conduisent à notre bonheur.

### Changer sa réalité

Toute action ou habitude qui déclenche un sentiment d'anxiété et de colère, qui sont souvent exacerbées par l’égoïsme, déclenche un mécanisme d'échec automatique dans notre esprit et révèle un problème avec nos croyances, ce qui entraîne souvent un problème avec l'image de soi qui est stockée dans notre cerveau subconscient.

Une telle habitude, une fois identifiée, peut être éliminée avec succès en modifiant soit la croyance qui la déclenche, soit le modèle mental derrière la croyance, soit même l'identité derrière le modèle mental.

Le fait d’incarner son âme permet de revenir vers sa nature d’énergie : cela permet d’enlever toutes croyances et modèles mentaux en étant simplement le véritable vous. Vous serez alors amour inconditionnel et vous vivrez l’extase à chaque instant. Encore une fois, c’est la « voie royale ».

## Application à la guérison

Nous venons de voir le fonctionnement du processus de « création de la réalité » par l’esprit et comment on peut l’appliquer pour atteindre l’objectif du bonheur. Il montre que ce sont nos croyances et habitudes qui façonnent notre quotidien et comment elles peuvent être changées pour arriver à créer une autre réalité.

Je vais donner ci-dessous un autre exemple de cela, qui a été bouleversant pour moi, dans la mesure où il m’a permis de comprendre que mes croyances ne correspondaient pas du tout aux « lois de l’univers ».

Si l’on observe (sans jugement) chacune de nos actions et qu’on réfléchit à son origine, on finira par s’apercevoir qu’elle est le résultat d’une habitude (même si l’on peut avoir l’impression que, quand on fait certaines choses, nous utilisons une pensée rationnelle ou créative).

De plus, nos croyances et nos habitudes ne sont pas seulement à l’origine de nos actions, mais de tous les états physiques et émotionnels dont nous faisons l’expérience. Cela ne s’applique pas qu’au bonheur, mais à tout, y compris aux maladies et à la dépression.

Dans ma propre expérience, j’ai pu relier toutes mes maladies chroniques et même la détérioration de ma vue à des habitudes. En les modifiant grâce à ma compréhension du processus de la « création de la réalité » par l’esprit, j’ai pu enlever en quelques semaines tous les symptômes dont j’avais souffert pendant des décennies.

### Expliquer les douleurs et les maladies chroniques

J’ai souffert de nombreuses douleurs et maladies chroniques pendant des décennies. Tout cela a commencé avec des migraines, puis des sinusites. Ensuite, beaucoup plus tard, j’ai souffert de crachats chroniques soi-disant liés à une hernie hiatale, de gastrites, de douleurs dans le dos qui ont dégénéré en une compression vertébrale L5-S1, et beaucoup d’autres douleurs dans le foie, l’estomac et les intestins.

On peut ajouter ici une observation intéressante : il m’a semblé que les douleurs et les maladies étaient renforcées lorsque je leur accordais mon attention et que j’essayais de les traiter activement.

A un moment, mon corps s’est même mis à rejeter tous les traitements médicaux (mes symptômes augmentaient lorsque je les prenais, alors que cela devait normalement être l’inverse : j’ai donc dû arrêter de me soigner).

Ensuite, comme je l’ai écrit dans l’histoire de ma vie, j’ai soudainement réalisé que « je ne pouvais plus vivre ainsi ».

Ce qui était surprenant, c’est que cela ne signifiait pas “je n’en peux plus d’être ainsi malade » mais « je ne veux plus rester comme je suis en tant que personne ».

J’ai réalisé que j’incarnais la colère, l’anxiété et l’égoïsme, et que c’était cela qui était à l’origine de mes maux (et, possiblement, de tous les maux humains). Je devais m’en débarrasser immédiatement. J’étais véritablement un champion dans ces disciplines.

Quelques exemples (qui ne font qu’effleurer la surface) de cela : Je jugeais tout et tout le monde (presque jamais positivement bien entendu), je me mettais souvent en colère contre ceux qui ne se comportaient pas « comme il faut » (selon mon esprit), j’étais toujours inquiet de quelque chose (par exemple que je n’aurais pas assez d’argent ou qu’il doit arriver quelque chose à ma femme et à mes enfants s’ils ne se comportent pas « comme il faut » - toujours selon mon esprit qui était supposé savoir comment tout le monde devait se comporter), etc.

Toutes ces attitudes montrent combien la colère, l’anxiété et l’égoïsme étaient bien implantés dans toutes mes identités, aussi bien dans ma vie professionnelle que familiale, et profondément ancrés dans mes habitudes.

C’est ainsi que j’ai compris que mes comportements et les croyances qui déclenchaient ces derniers étaient inadéquats, et je voulais vraiment m’en débarrasser avant ma mort (que je pensais encore possible à l’époque, car je n’avais pas encore compris la réalité de cette question).

### Guérir avec l’esprit

J’ai commencé à reprogrammer mon subconscient pour « guérir mon identité » et reconstruire des modèles mentaux et des croyances sains, tout en empêchant les mécanismes automatiques d’échec d’être exécutés par l’esprit grâce à la relaxation et à l’observation attentive de mes pensées (en faisant attention à ne pas les poursuivre).

Lorsque l’on observe l’algorithme de création de la réalité par notre esprit, on voit que les douleurs et maladies chroniques peuvent être vues comme un ensemble d’habitudes malsaines qui déclenchent des mécanismes automatiques liés à l’anxiété et à la colère (le plus souvent fortement renforcés par l’égoïsme).

Ces habitudes de l’esprit déclenchent d’autres habitudes dans le corps, y compris les symptômes des maladies chroniques. Par exemple, le corps pourrait sécréter des hormones (l’adrénaline et le cortisol par exemple) qui dirigent notre énergie vers les extrémités de notre corps par des mécanismes de tension (qu’on appelle couramment le stress). De ce fait, certains organes peuvent dysfonctionner à terme.

Cela peut aussi arrêter des mécanismes importants du système immunitaire, tels que certains des mécanismes qui tuent les cellules cancéreuses de notre corps, causant l’apparition de cancers à certains endroits. Dans d’autres cas, le système immunitaire commence à détruire des parties de notre corps (cas des maladies auto-immunes).

Dans mon expérience de vie, j’ai pu guérir de mes maladies chroniques rapidement (mais pas immédiatement) en changeant mes habitudes.

En l’espace de quelques semaines, le subconscient (qui contrôle tous les organes de notre corps) a pu régler tous ces problèmes. Souvenez-vous que l’on peut changer ses habitudes en modifiant ses croyances, ses modèles mentaux, ou ses identités. On peut jouer avec tous ces paramètres à la fois.

Ma guérison a commencé aussitôt que je me suis débarrassé de mes mauvaises habitudes : j’ai laissé l’univers et mon subconscient faire leur travail en paix au lieu de m’inquiéter de tout et de nourrir mon esprit de mauvaises émotions.

A la place, j’ai décidé de diriger mon énergie vers l’observation du monde sans jugement, avec curiosité et amour, pour le voir tel qu’il est au lieu d’observer mes fausses croyances.

### Guérir avec l’âme

Maintenant que j’ai commencé à faire l’expérience de mon âme, il me semble qu’il existe une technique encore plus efficace pour régler ses problèmes de santé : vivre en tant qu’âme.

Si vous pouvez vous identifier avec l’énergie (ou Dieu si vous préférez cette dénomination) au lieu de votre esprit qui contrôle votre corps, vous ne pouvez pas vous sentir malade : Vous ne pouvez que vivre dans l’extase. L’énergie est connue comme le guérisseur suprême depuis des millénaires.

Il n’y a pas de maladies dans le “monde de l’âme” : il n’y a que des flux d’énergie, ceux de la vie, que vous incarnez, dirigez et contrôlez.

Les guérisseurs comme le Christ ou les grands yogis indiens s’appuyaient uniquement sur cela pour guérir les malades. Si vous sentez l’énergie vous envahir, vous pouvez être sûr qu’elle ne vous laissera pas tomber : révérez-la simplement comme elle le mérite pour qu’elle ne soit plus jamais emprisonnée par votre esprit. Vous pouvez utiliser n’importe quelle technique qui vous convient : la relaxation, la prière, le yoga, la méditation, ou toute autre technique qui fonctionne pour vous.

# 4.3. Comment atteindre le bonheur inconditionnel dans une société dirigée par les esprits

Tout ce qui suit a pour vocation de décrire la réalité de nos sociétés occidentales telle qu’elle est, de manière brève et aussi précise que possible. Ce texte n’est en aucun cas un état des lieux complet.

Il n’a pas vocation à critiquer le monde d’aujourd’hui : je suis conscient et heureux d’être le produit de la société actuelle et je reconnais qu’il n’y a jamais eu de meilleur moment pour vivre sur cette planète en tant qu’être humain. C’est d’ailleurs grâce à ces circonstances que j’ai la chance de pouvoir écrire ce texte.

Les résultats que nous avons atteints par le passé ne doivent cependant pas nous empêcher de progresser. Nous avons la chance de pouvoir capitaliser sur le progrès incroyable de nos sociétés jusqu’ici pour faire encore mieux. C’est peut-être la meilleure chose que nous pouvons faire pour honorer tous ceux qui ont travaillé dur pour construire le monde d’aujourd’hui.

## La vie “telle qu’elle est” dans les sociétés occidentales

Nous vivons dans des sociétés régies par les croyances et, par conséquent, par la science (relevons que ce n’est rien d’autre qu’un système de croyances destiné à décrire la réalité et rien de plus. Par exemple, personne n’a jamais prouvé les lois de Newton ou d’Einstein en physique : nous décrétons que ces lois fonctionnent parce qu’elles décrivent extrêmement bien nos observations de la réalité), la technologie, l’information, l’argent, les religions dans certaines parties du monde, la politique, etc.

Tous les sujets principaux du monde d’aujourd’hui concernent des domaines où l’esprit humain est extrêmement compétent. Il s’agit d’une machine biologique extrêmement puissante : même tous les ordinateurs d’aujourd’hui mis ensemble ne peuvent pas rivaliser avec un seul esprit humain.

Malgré le progrès incroyable que nos esprits ont atteint aujourd’hui et les circonstances matérielles confortables qu’ils nous ont permis d’avoir (pour un certain nombre d’entre nous du moins), nous devons accepter la réalité telle qu’elle est : la plupart de nos esprits ne se sentent pas parfaitement heureux à chaque instant de leur vie. Beaucoup sont carrément dépressifs.

On ne peut qu’être frappé par le fait qu’une énorme partie de la population occidentale consomme régulièrement des antidépresseurs et des médicaments pour survivre, alors même que presque tous vivent au chaud, ont de la nourriture dans leur réfrigérateur et bénéficient de technologies incroyables à la maison et au travail.

Il est important de reconnaître que ces esprits ne sont pas heureux. Si l’on regarde honnêtement le tableau de notre société, trop peu d’esprits sont réellement détendus et heureux à chaque seconde de leur vie. Aviez-vous remarqué qu’il y a toujours quelque chose qui les préoccupe ou qui les énerve ?

Pourquoi cela ?

Lorsqu’on leur pose la question, la plupart d’entre eux répondent par des croyances et des jugements comme « je n’ai pas assez d’argent », « j’aimerais trouver l’homme ou la femme de ma vie », « mon compagnon n’est pas assez bien », « mes enfants ne m’aiment pas », «je ne suis pas épanoui dans mon travail », « mes collègues et mon boss ne me comprennent pas », « je ne suis pas beau ou pas belle », etc. La liste continue ainsi à l’infini.

Quel est le point commun entre toutes ces réponses ?

Elles dénoncent beaucoup de facteurs extérieurs qui reflètent la pensée suivante : « si seulement le monde pouvait changer ou si je pouvais changer le monde pour qu’il réponde à mes besoins, je serais si heureux / heureuse ! ».

Si l’on regarde cela sans aucun préjugé, rien ne saurait être plus éloigné de la vérité. Si c’était le cas, il n’y aurait pas autant de suicides parmi les gens fortunés et qui peuvent se permettre tout ce qu’ils veulent.

Un des exemples les plus frappants de cela est sans doute le suicide de Marylin Monroe. Comment une femme qui avait tout pour elle à l’extérieur (beauté, fortune, gloire, amour, etc.) en est-elle arrivée à se suicider ?

Réponse : elle n’était pas heureuse, indépendamment de ses circonstances extérieures absolument exceptionnelles. Son brillant esprit a probablement compris qu’il n’arriverait pas à lui donner le bonheur : il était arrivé au bout de ses possibilités. C’est ainsi qu’il a dû lui suggérer de se suicider.

Comme nous l’avons dit au début, nous vivons dans une société de croyances. Tous les esprits en ont.

Par exemple, beaucoup de nos esprits pensent, sur la base de notre expérience et de l’histoire, au moins une des choses suivantes : que les meilleurs gouvernements sont des démocraties, que l’argent est une composante importante du bonheur, qu’il faut se marier et avoir des enfants pour être heureux, que cet homme ou cette femme est beau / belle alors que cet autre ne l’est pas, qu’il faut porter tel vêtement pour être vu comme quelqu’un de bien, que la plus belle couleur est X, etc.

A l’extrême, ces croyances amènent à la discrimination, parfois aux guerres.

Nous devons l’admettre : nos esprits ont une opinion sur à peu près tout, même des sujets ou des personnes dont ils ne savent rien, parfois sur la base des opinions d’autrui, parfois sur la base de leur expérience limitée de la vie.

Comment est-ce possible ?

Une manière de s’approcher de la vérité est de se demander : qu’est-ce qu’une croyance et d’où est-ce qu’elle vient ?

Pour répondre à cette question, je suggère que nous décrivions une croyance comme le fruit d’une pensée ou d’une opinion récurrente basée sur notre expérience de vie. Cela peut venir de la science, de la religion, de notre éducation, du vécu, etc., peu importe en soi.

Alors, notre question devient maintenant : d’où viennent nos pensées, opinions et expériences de vie ?

Réponse : de notre esprit.

Rappelons que, par définition, l’esprit est la machine qui enregistre les données de notre expérience de vie et génère des pensées sur la base de ces entrées. Ces pensées, quand elles sont suffisamment ancrées, deviennent des croyances.

Ainsi, la manière même dont tout fonctionne dans nos sociétés montre que nous vivons dans des sociétés dirigées par l’esprit.

Cela peut paraître évident, mais il m’a fallu très longtemps pour vraiment le comprendre, parce que j’étais moi-même contrôlé par mon esprit sans en être conscient.

Et même lorsque j’ai commencé à le voir, devinez ce que mon esprit a commencé à me dire : ce n’est pas possible, je décide ce que je fais dans ma vie, et il a trouvé des milliers d’exemples pour l’illustrer !

Quand je l’ai vraiment réalisé, cela a vraiment bouleversé ma vie (pour le meilleur) parce que j’ai réalisé que rien de ce que je pensais ou croyais ne pouvait être vrai. Seul l’univers peut définir la vérité et nous ne pouvons qu’essayer de la décrire le plus fidèlement possible.

## Conséquences du fait que nous vivons dans des sociétés contrôlées par notre esprit

Quand on réalise l’étendue du contrôle de notre esprit dans nos vies, tout devient clair. Voici quelques exemples de conséquences à la fois amusantes et importantes à comprendre.

1. Nous faisons la plupart de nos actions de manière inconsciente sur la base de nos expériences et croyances.
2. Même lorsque nous prenons des décisions conscientes, elles sont basées sur nos expériences et croyances.
3. Le simple fait qu’il n’existe pas deux êtres humains identiques et donc deux vies identiques montre que deux esprits ne peuvent pas avoir les mêmes croyances sur tous les sujets de la vie. Dans chaque discussion, chacun va naturellement considérer qu’il a raison sur la base de sa propre expérience de vie, et aucune de ces opinions ne décrit exactement la vérité telle qu’elle est.
4. Même lorsque nous écoutons, ce que nous entendons du discours de l’autre est basé sur les croyances et notre expérience telles qu’enregistrées par notre esprit.
5. Même lorsque nous regardons les choses, les animaux et les gens, ce que nous voyons est basé sur nos croyances et expériences stockées dans notre esprit.

Les conséquences de ces propositions sont étonnantes : notamment, elles sous-entendent que, pour la plupart d’entre nous, nous n’avons jamais juste vu quelque chose ou juste entendu ce que l’autre avait à dire.

A la place, nos esprits interprètent et jugent. S’il vous plaît, ne me faites pas confiance, et voyez par vous-même : observez vos pensées, c’est une expérience qui change la vie. Je vous encourage vraiment à le faire.

Voici quelques exemples issus de ma propre expérience : « Que cette personne est belle ou laide », « quel mec bien », « je ne peux pas faire confiance à cette personne », « il est bête ou quoi ? », « comment est-ce qu’elle peut me dire ça ? », « quelle réussite », « quel échec cuisant », « bien fait pour lui », etc. La liste est longue, pratiquement infinie.

Ce que je veux dire, c’est que ce qui se passe dans notre esprit ressemble à quelque chose de ce genre : « d’après les expériences de vie que j’ai en mémoire, parce que les femmes avec des caractéristiques proches ont déclenché ce type d’émotions dans son corps, je vais lui déclencher l’émotion associée avec cette expérience dans son corps et lui envoyer la pensée que cette fille est jolie », ou encore « d’après les expériences de vie que j’ai en mémoire, parce que les hommes qui ressemblaient à celui-ci ont déclenché des émotions négatives dans son corps, je vais lui déclencher la pensée qu’il ne peut pas faire confiance à cet homme », etc.

Lorsque les mémoires sont trop pénibles et ont laissé des cicatrices profondes à l’intérieur de nous, elles déclenchent des pensées et des émotions plus violentes, parfois haineuses, souvent manifestées par un désir de revanche.

Cela explique également pourquoi tant de gens récitent souvent leurs mémoires du passé, aussi bien les meilleures que les pires.

Ceux qui ont une immense majorité de bonnes expériences dans la mémoire de leur esprit peuvent vivre une vie suffisamment épanouie et ne pas trop s’attacher aux inévitables frustrations de leur existence.

Les autres, qui représentent dans mon expérience la majorité des cas, auront une existence plus difficile, souvent assortie de dépressions qui se transformeront souvent en maladies plus sérieuses par la suite (cancer ou maladies auto-immunes par exemple).

Nous nous retrouvons avec des traumatismes tels que « mon père ou ma mère ne m’aimait pas … » qui nous torturent bien après leur mort. C’est encore pire lorsqu’une personne a été torturée.

Je voudrais être clair à ce sujet : je ne souhaite pas dire que ces choses n’étaient pas vraies ou horribles. Si le cerveau les a ainsi stockées et les rumine, c’est certainement qu’elles le sont, et je donnerais bien volontiers ma vie pour que ce genre de choses n’arrive plus sur Terre.

Ce que je veux dire, c’est que se torturer avec ces souvenirs fait empirer les choses, et nous rend malheureux dans le présent, alors que ces choses sont terminées. On ne peut pas atteindre le bonheur inconditionnel en ruminant sans cesse les douleurs de son passé.

Les laisser partir nous demande de comprendre au plus profond de nous-mêmes que tout ce que nous vivons est une expérience, une opportunité de ressentir quelque chose et d’apprendre, et que nous devons les vivre uniquement lorsqu’elles arrivent. De plus, vous savez qu’en réalité, tout est énergie, que vous êtes cette énergie, et que vous êtes tout ce qu’il y a.

L’exemple de Nick Vujicic à ce sujet est extrêmement inspirant : il est né sans bras ni jambes. Malgré ces circonstances et après d’atroces souffrances, il a réussi à tirer pleinement parti de cette expérience et à avoir une vie époustouflante.

## Pourquoi nous devons reprendre le contrôle de notre esprit

Mes propos précédents illustrent à quel point nos vies sont contrôlées par notre esprit, une machine extrêmement puissante qui a été créée pour nous servir. Le problème, c’est qu’elle a pris le contrôle. Reprenons la métaphore du taxi : si ce n’était plus le passager mais le chauffeur de taxi qui décidait où il nous emmène, cela vous semblerait absurde, n’est-ce pas ? Eh bien c’est exactement ce qui se passe avec notre esprit.

Comme nous pouvons remarquer nos pensées qui sont le résultat du travail de l’esprit, nous pouvons facilement comprendre que nous sommes plus que notre esprit. Le problème, c’est que la plupart du temps, nous n’incarnons pas notre « vrai moi », notre âme, qui devrait contrôler notre esprit.

Une machine ne peut pas savoir ce qu’est le bonheur et ne peut pas nous aider à l’atteindre.

Elle définit le bonheur sur la base de nos expériences passées en s’appuyant sur les moments où nous l’avons ressenti un instant, comme par exemple au moment de notre premier amour. Le problème est qu’il ne peut pas y avoir deux fois dans une vie où nous vivons notre premier amour.

Aussi, les préférences enregistrées dans notre esprit évoluent dans le temps et, par conséquent, nous sommes souvent excités par un nouveau job ou un nouveau compagnon de vie, mais notre motivation diminue dans le temps. Parfois, nous sommes même déprimés peu de temps après avoir accompli un de nos rêves.

Voilà comment nous nous retrouvons à vivre dans la prison de notre esprit, construite autour de nos préférences (tel job, tel statut, tel type de femmes ou d’hommes, couleurs préférées, etc.).

J’ai été époustouflé de me rendre compte que notre emprisonnement commence dès lors que nous avons la moindre préférence que nous prenons trop au sérieux, car c’est alors que commence la discrimination.

Faisons une expérience fictive. Imaginons un esprit fictif qui a le pouvoir de supprimer du monde tout ce qui ne correspond pas à ses préférences.

Imaginons que l’esprit en question ait une préférence pour les grandes filles blondes et qu’il enlève du monde tout ce qui ne correspond pas à cette description pour lui parmi les êtres humains. Il en résulte que la plupart de l’humanité a été supprimée et que la reproduction de l’espèce ne peut plus être correctement assurée. C’est absurde, n’est-ce pas ?

Ce problème, déjà très important en soi, est exacerbé par le fait qu’il y a bien plus qu’un esprit sur Terre et que deux esprits ne peuvent pas avoir les mêmes préférences dans tous les domaines de la vie.

Poursuivons notre expérience fictive et imaginons qu’il existe au moins un autre esprit qui préfère les petites brunes, avec le même pouvoir que le premier. Cet esprit efface alors tout ce qui restait précédemment sur Terre ! Et voilà, toute l’espèce humaine s’est volatilisée.

Heureusement, la plupart du temps, parce que les esprits sont vraiment de formidables machines, ils finissent par se dire qu’on ne peut pas plaire à tout le monde, ce qui les amène à réprimer nos préférences et à accepter ces frustrations. Nous devrions leur être reconnaissants d’être encore en vie.

Cependant, il arrive par moments qu’ils se retrouvent débordés et n’arrivent plus à se contenir, notamment lorsque trop de préférences qu’ils ont stockées ne se manifestent jamais.

A l’extrême, c’est ce qui arrive aux esprits de ceux qui commettent des crimes ou se suicident : la voix intérieure de leur esprit leur dit de tuer quelqu’un ou de se tuer 50 000 fois par jour. La torture devient tellement insupportable qu’ils finissent par céder.

Aussi, relevons que nous vivons dans une société où, pour être beau ou belle, il faut se conformer à des standards de beauté (qui, pour compliquer les choses, sont en constante évolution), porter tels vêtements dans telles circonstances, où certaines personnes sont considérées très éduquées alors que d’autres ne le sont pas, où certains emplois sont qualifiés alors que d’autres ne le sont pas, où certains sont productifs alors que d’autres ne le sont pas, etc.

Nous ne pouvons pas évoluer vers une vie pleinement épanouie si nous ne sommes pas conscients de cela. Il est important de réaliser que rien ce cela n’a quoi que ce soit à voir avec la vérité telle que définie par l’univers.

L’univers se présente à chacun de la même manière, il ne discrimine jamais. J’aime prendre la métaphore du soleil qui brille pareil pour tous sur notre planète. C’est ainsi que nous devons nous appliquer à devenir.

Nous parlons encore de différences entre les gens à cause de leur couleur de peau, et nous pratiquons la discrimination sur ces bases. Cela ne peut pas avoir de sens, surtout lorsque l’on sait que les couleurs n’existent pas dans l’univers.

En tant qu’esprits humains à la fois humbles et remarquables, nous devons comprendre que tout ce qui nous entoure est le produit de la Création. Il a fallu à l’univers (notre âme) des dizaines de milliards d’années pour créer le monde tel qu’il est aujourd’hui. Chaque vie et chaque chose est un produit de ce processus.

Dès lors que nous voyons cela sous cette perspective, chaque chose et chaque personne que nous avons devant nous est parfaite telle qu’elle est, on peut même dire qu’elle est sacrée. L’univers est la machine perpétuelle de la création et, en tant que telle, elle est seule à posséder la vérité et à pouvoir décider des préférences. Elle a choisi l’amour inconditionnel : Revenons à notre juste place et suivons son exemple.

Nous gagnerions tellement plus à comprendre les lois de l’univers et à jouer selon ses règles que d’essayer de changer l’univers pour qu’il s’adapte à nos préférences.

L’univers n’a rien à faire de nos préférences (et heureusement, comme nous l’avons vu dans notre expérience fictive). En tant que l’un des résultats de ce processus de création, nous avons le privilège d’être ses témoins et de contribuer à notre niveau.

Réaliser et accepter que l’univers est parfait tel qu’il est (et le monde autour de nous aussi, de ce fait) a vraiment changé mon attitude envers la vie et les autres.

Réaliser que tout ce que je pensais était juste le produit de mon esprit et était complètement faux sur tous les sujets de notre vie a été à la fois un choc et un soulagement.

S’il est vraiment important pour nous de vivre une vie pleine de sens et remplir notre mission dans l’univers, si nous voulons vraiment construire un monde où chacun peut être heureux à chaque instant de sa vie, nous devons reprendre le contrôle de notre esprit. Le plus tôt sera le mieux.

Je voudrais insister sur le fait que nous en sommes réellement tous capables. Notre volonté permet de le faire et l’utiliser pour cela est sans doute la meilleure chose à faire dans une vie. C’est plus important que n’importe laquelle de nos quêtes extérieures car celles-ci ne donnent pas le bonheur : elles ne font qu’apporter un simple soulagement.

Considérez ceci : si nous ressentons l’amour et sommes heureux chaque seconde de notre vie, avons-nous encore besoin d’énormément d’argent, de statut social, d’une carrière, d’une épouse parfaite, etc. ?

Bien sûr que non, puisque nous avons déjà ce dont nous avons réellement besoin.

En d’autres termes, vous êtes l’amour, vous êtes le bonheur, et vous vivez toutes les expériences de votre vie à partir de cet état. Vous n’avez plus à les rechercher et cela déchargera énormément le travail de votre esprit qui sera beaucoup plus calme et efficace : vous découvrirez alors tout le potentiel et le génie de cette machine qui était gaspillée à s’inquiéter, angoisser, ou que sais-je d’autre.

Votre esprit, peut-être même, n’a rien à envier à celui d’Einstein en réalité. Qui sait avant de l’avoir réellement essayé ?

Avec l’amour et le bonheur en point de départ plutôt qu’en objectif, vous pouvez vivre tout ce que votre esprit pense vouloir comme tout ce qu’il pense ne pas vouloir avec détachement et équanimité, même si vous veniez à vous retrouver dans la pauvreté, sans domicile, ou en prison.

Jésus n’était peut-être pas riche matériellement, mais il n’en a jamais souffert. De même, il a vécu sa crucifixion et toute l’humiliation qui allait avec de manière exemplaire, sans jamais s’en plaindre.

Au passage, il a invité ses disciples à ne pas s’apitoyer sur son sort et à faire encore mieux que lui dans leurs vies à travers leurs expériences qui seraient plus longues que la sienne.

Il n’y a rien à changer dans votre vie pour répondre à cette invitation : seul votre attachement et votre rapport aux expériences que vous vivez doivent être modifiés.

Par exemple, ce n’est pas parce que les richesses matérielles ou les compagnons ne sont pas nécessaires au bonheur que vous ne pouvez pas en avoir : les sujets n’ont rien à voir ! Vivez bien évidemment ces expériences si vous en avez l’occasion.

Ce qui est réellement important, c’est que vous soyez heureux même si vous n’avez pas l’occasion de vivre ces expériences ou qu’elles ne se passent pas comme votre esprit l’aurait souhaité. L’un des deux cas arrivera forcément : quoi qu’il fasse et quelle que soit son ingéniosité, votre esprit ne peut pas l’éviter.

La raison en est toute simple : les expériences chez votre employeur ou avec votre compagnon ne se passeront jamais exactement comme votre esprit l’imagine parce que votre employeur et votre compagnon sont tels qu’ils sont et non tels que votre esprit se les représente sur la base de son expérience de vie et de ses préférences.

Il est donc absolument impossible qu’ils répondent aux attentes de votre esprit, et ils n’y sont pour rien : Ils n’ont pas à être les esclaves de votre esprit et ont le droit d’avoir leur propre esprit et leurs propres expériences !

Par exemple, ce n’est pas parce que votre esprit considère votre mère comme adorable et que quelqu’un lui ressemble fortement qu’il est comme votre mère et qu’il a toutes ses qualités : les deux personnes et esprits n’ont strictement rien à voir en réalité !

Aussi, détachez-vous des préférences et réflexions de votre esprit et appréciez simplement vos expériences telles qu’elles sont, sans rien en attendre.

Elles seront alors infiniment supérieures à vos attentes (puisque vous n’en avez pas). Vous prendrez alors plaisir à les vivre, et ce seront forcément de belles aventures.

Vous pourrez alors continuer à vivre parfaitement heureux après avoir fait l’expérience de ce qu’un esprit considère comme un coup dur, comme lorsqu’un compagnon vous quitte ou lorsque vous perdez votre travail. Ce sera simplement une expérience de plus et vous pourrez immédiatement passer à la prochaine.

Le détachement de l’esprit n’est donc pas une invitation à ne rien faire.

Bien au contraire, l’amour, c’est l’énergie même de la création.

Beaucoup de familles et de projets en sont nés, et même ce texte que vous êtes en train de lire en est le fruit.

Incarner l’amour fournit un sens plus profond à toutes les choses matérielles : en prenant l’amour comme point de départ et non comme un simple objectif de l’esprit (qui ne peut pas savoir ce que c’est), nous utiliserons notre argent avec amour, nous travaillerons avec amour, nous aimerons notre compagnon de vie et notre famille inconditionnellement et nous aiderons chacun à vivre beaucoup plus heureux.

C’est ainsi que chacun d’entre nous peut devenir une bénédiction pour l’Humanité. Peut-il y avoir un plus grand objectif de vie ?

## Comment regagner le contrôle de notre esprit ?

Nous venons de voir comment notre esprit crée une prison en nous donnant des préférences, des rêves et sans arrêt de nouveaux objectifs de vie.

Bonne nouvelle, nous pouvons nous en libérer à tout moment si nous le voulons vraiment, comme nous pouvons arrêter de fumer ou de boire de l’alcool. Il n’y a pas ici de « je ne peux pas », il peut juste y avoir « je ne le veux pas assez ».

La clé pour sortir de la prison de notre esprit, c’est de libérer notre âme, notre être véritable. Voici comment cela fonctionne d’après mon expérience.

Par défaut, notre âme est toujours là depuis notre naissance. C’est ce que nous sommes vraiment, ce « vrai moi » qui peut observer les pensées générées par son esprit.

La fonction de l’âme, c’est de contrôler l’esprit.

Il semble que nous ayons été tellement fascinés par le pouvoir de notre esprit que nous avons décidé d’abandonner cette responsabilité et de le laisser tourner seul. Il a fait aussi bien qu’il a pu, mais on dirait bien qu’il a aujourd’hui atteint ses limites. Combien d’antidépresseurs, de drogues, d’alcool ou autres substances faudra-t-il encore vendre pour comprendre que nous ne résolvons en rien le problème de fond ?

Ma compréhension de ce qui arrive dans une dépression (et j’ai l’impression d’être quasiment né déprimé et cette dépression a fortement progressé au fil des ans) est que l’énergie illimitée de notre âme se retrouve piégée dans les parties inférieures de notre corps. Dans mon cas, c’était en bas des intestins, et un peu dans les doigts de mes mains et ceux des pieds. C’est sans doute pourquoi j’avais l’impression que mon corps dans son ensemble était faible.

C’est très dur de sentir cette énergie lorsqu’elle est bloquée. On ne peut la sentir que lorsqu’on ressent l’amour, au cours d’un rapport sexuel intense (mais ce n’est pas à cela qu’on prête généralement attention à ce moment-là).

Je n’ai commencé à la ressentir que lorsque j’ai pu me relaxer pour la première fois de ma vie. Mais même si on ne la ressent pas, cette énergie est toujours là, désireuse de remonter tout le long du corps, jusqu’à notre tête et notre cerveau.

C’est incroyable de savoir que cette énergie ne demande qu’à remonter et qu’elle peut le faire assez vite à condition que nous n’en bloquions pas la progression.

C’est un processus naturel, il n’y a rien de spécial à faire pour cela.

Cela explique pourquoi j’ai pris l’habitude de vivre relaxé.

Ce qui se passe aujourd’hui pour la plupart d’entre nous, c’est que lorsque nous allouons l’énergie de notre âme pour poursuivre les pensées de notre esprit (croyances, opinions ou rêves), nous bloquons le flot naturel de l’énergie, tout spécialement lorsque les pensées sont assorties des émotions de colère et d’anxiété renforcées par l’égoïsme.

Heureusement, la colère et l’anxiété ne naissent jamais instantanément. Cela commence toujours par une pensée dans notre esprit, une pensée répétée et longuement poursuivie, avec beaucoup de liens logiques en route.

En tant qu’âme, on peut remarquer cette pensée. Et dès lors que nous la remarquons, nous pouvons et devons l’arrêter avant qu’elle ne se développe.

N’importe quelle technique qui fonctionne pour vous convient. En ce qui me concerne, je me relaxe physiquement et n’attache aucune importance à ma pensée. Comme nous l’avons vu dans le premier appendice, c’est pour moi la méthode la plus naturelle.

D’autres peuvent le faire avec la méditation, le yoga, etc., mais aucune de ces techniques ne fonctionnera si vous ne comprenez pas ce que vous cherchez à faire en tant qu’âme.

Si nous pouvons ne jamais déclencher la colère ou l’anxiété à un niveau profond, l’esprit va finir par se relaxer sur ces sujets et perdra cette habitude. Et c’est là qu’il peut en apprendre de nouvelles. Avant, je m’amusais même à les lui enseigner en lui disant, dans un état relaxé “tout va super bien, je suis heureux, je suis calme, beau travail, merci”.

Remarque amusante, j’ai l’impression que la partie “beau travail, merci” l’a vraiment calmé. On aurait dit qu’il est devenu convaincu de faire du bon travail, et que cela l’a beaucoup soulagé. Avant, il cherchait à trouver des solutions pour me rendre heureux et rien ne fonctionnait. Et là, tout à coup, il est devenu convaincu de bien faire ce qu’il faut.

L’autre solution est de le laisser se calmer par lui-même en n’accordant aucune importance au flot des pensées. Cela finit par marcher, et c’est que l’on finit par faire de toute façon.

Faites ce qui marche pour vous, peu importe quoi : le principal, c’est que vous le fassiez, quoi qu’il en coûte.

Rappelez-vous que cela conduit à une vie d’extase à chaque instant, quelque chose de bien plus incroyable que posséder tout l’argent et tout le pouvoir du monde.

L’énergie de mon âme a mis deux semaines à remonter mon corps. C’est alors que la plupart de mes guérisons soi-disant miraculeuses se sont produites.

Ensuite, j’ai tellement aimé cette énergie que j’ai continué à nettoyer le désordre dans mon esprit en étudiant mes rêves (je vous en dirai davantage plus loin).

Peu à peu, l’énergie a commencé à envahir ma tête et à y créer des tensions. Après 6 mois, elle a fini par inonder mon cerveau. Et c’est là que beaucoup de choses sont devenues claires pour moi, y compris ce que je suis en train de vous écrire.

## Remettre de l’ordre dans notre esprit

Nous avons vu la nature et l’origine du désordre dans notre esprit. Tout ce qui y est écrit, nous pouvons le réécrire, et cela se fait d’autant plus vite qu’on y introduit des croyances justes à la place des croyances fausses. L’élément déterminant pour moi a été d’accepter les résultats du travail de l’univers tels qu’ils sont.

A chacun de trouver sa voie, et on peut utiliser des étapes intermédiaires. La croyance actuelle de mon esprit, c’est que je suis heureux d’observer la Création comme elle se présente à moi et de partager mon amour et mon bonheur avec tout ce qui m’entoure.

Avec cette croyance, mon esprit est en paix et, la plupart du temps, ne génère pas de pensées si je ne travaille pas. Il me récompense ainsi avec un état de paix absolue (sans aucune méditation).

A titre d’anecdote, il génère exactement les pensées dont j’ai besoin au moment où je travaille, sans efforts.

## Que se passe-t-il dans nos rêves ?

Le moment où nous dormons, avec conscience ou non, est celui où notre esprit peut travailler sans aucune interférence de notre volonté (qui, d’ailleurs, est une énergie de l’âme). Cela nous donne l’opportunité d’apprendre beaucoup sur les problèmes qui traumatisent notre esprit.

Chaque rêve, quel qu’il soit, en est une manifestation.

*Cauchemars*

C’est assez facile de les relier à nos traumatismes passés. Quand cela arrive, c’est une bonne opportunité pour les revivre, accepter que ce soit arrivé, comprendre que c’est passé, pardonner et laisser partir la chose pour de bon.

Je vais vous épargner mes cauchemars les plus horribles, mais voici un exemple bref et instructif.

J’ai rêvé que j’étais en train d’essayer de corriger la position de mes dents et que mes dents se sont cassées à cause de cela. Le processus était très douloureux.

Je ne fais pas cela dans ma vraie vie, où je ne pense jamais à mes dents. Alors, que s’est-il passé ?

J’avais un problème avec mes dents quand j’étais petit, et mes parents s’en inquiétaient beaucoup. Ils m’ont envoyé voir un médecin contre ma volonté. Cela n’a fait qu’empirer les choses. Il semblerait que cette expérience ait laissé une cicatrice en moi, et je n’en étais pas du tout conscient. Mon esprit l’avait enregistré.

J’ai revécu cela et j’ai laissé filer, en plus d’enseigner à mon esprit que mes dents sont parfaites telles qu’elles sont, que mon corps est parfait tel qu’il est, et que l’univers est parfait tel qu’il est (toujours dans un état relaxé).

*Les beaux rêves*

J’ai récemment réalisé tout le vice qu’il y a dans les beaux rêves. On peut se dire que c’est agréable, qu’on en voudrait plus, mais mon expérience m’a enseigné l’inverse.

Ils freinent eux-aussi la progression de l’énergie de l’âme dans le cerveau. Ainsi, le résultat que j’ai aujourd’hui atteint a été retardé de plusieurs mois.

En d’autres termes, mon esprit refermait la porte du cerveau jusqu’à ce que je résolve cette situation.

Le vice de cette situation, c’est que l’esprit cherche aussi un moyen de résoudre un sujet dans les beaux rêves. Le bon côté des choses, c’est qu’il en trouve un par la pensée subconsciente. L’inconvénient, c’est que le problème de fond n’est pas toujours résolu.

Je vais vous donner un exemple issu de mon expérience.

J’ai eu plusieurs rêves où je suis tombé amoureux. Tout cela avait l’air très bien et me paraissait normal car je vivais dans une démarche d’aimer le monde autour de moi.

Après quelques mois de ces rêves formidables, je commence à remarquer que j’ai parfois besoin d’une relaxation supplémentaire pour recouvrer mon état d’énergie maximal.

C’est alors que j’ai réalisé que ces rêves n’ont rien à voir avec ma vie actuelle, mais qu’ils reflétaient une cicatrice profonde de mon passé, précisément un manque d’amour inconditionnel. Je n’ai jamais cru qu’une personne pouvait m’aimer inconditionnellement pendant très longtemps dans ma vie (précisément, avant le 14 septembre 2019).

Je n’avais pas encore fini de traiter ce sujet bien que j’eusse beaucoup progressé et savais en théorie que c’était complètement faux.

J’ai dû faire un travail supplémentaire pour laisser partir cela.

Aussi, je vous suggère vraiment de faire attention à vos rêves, car c’est l’expression la plus pure de nos cicatrices passées dans notre esprit, du moins de celles que nous n’avons pas encore traitées. En d’autres termes, ce sont toutes les blessures que nous avons dissimulées dans un coin de notre cerveau au lieu de nous en occuper une bonne fois pour toutes.

## Attention aux préférences

Il est important de se rappeler que tout a commencé par une préférence prise trop au sérieux.

On peut même dire que l’enfer intérieur commence avec une telle préférence.

Dès lors qu’il s’en crée une seule, notre esprit se met à discriminer et créer le monde comme il est aujourd’hui. Par ce même procédé, il nous empêche d’atteindre le bonheur inconditionnel.

Même les préférences les plus évidentes, même celles pavées des meilleures intentions.

Laissez-moi vous donner quelques exemples, où je vous donne une préférence et une vision alternative (qui n’a pas vocation à vous donner « la vérité telle qu’elle est », puisque vous savez déjà que tout est énergie, et que l’énergie est amour inconditionnel).

1. Si seulement tout le monde était en bonne santé / je ne peux plus supporter toutes ces maladies autour de moi.

*Vision alternative :*

Les lois de l’Univers ont rendu certains d’entre nous malades. Vu sous cet angle, cela est forcément juste.

L’Univers a décidé que certains d’entre nous doivent avoir cette expérience dans leurs circonstances actuelles, et nous ne pouvons pas le changer.

Ce que nous pouvons changer, c’est ce qui nous arrive à l’intérieur de nous-mêmes et vraiment essayer d’aider ceux qui en ont besoin.

La dépression et les maladies ont été une composante importante de ma vie. Je peux vous dire aujourd’hui qu’elles ont été pour moi la meilleure école au monde. Je sais maintenant que c’était une bénédiction.

Considérez les bénéfices suivants : j’ai compris comment mon esprit m’a rendu malade, j’ai découvert ce qu’est vraiment l’amour, je vis désormais une vie heureuse à chaque instant, et cela a donné naissance à ce texte.

Si nous étions tous en parfaite santé quoi que nous fassions avec notre esprit, nous ne pourrions jamais progresser, ce qui signifie en réalité essayer de se comporter conformément aux lois de l’univers et incarner notre âme par le biais de notre corps et de notre esprit.

Serait-il possible que nous retrouvions tous une parfaite santé lorsque nous libérerons notre âme ? C’est mon expérience.

Même les maladies en apparence les plus atroces et injustes peuvent être utilisées pour apprendre. L’exemple de Nick Vujicic est encore une fois très parlant. Né sans bras ni jambes, il nous montre aujourd’hui les résultats que l’on peut avoir avec une attitude constructive, même avec son point de départ. Combien auraient abandonné à sa place ?

Aussi, je me permets de relever que l’attitude « je ne peux pas supporter … » nous empêche de voir la vérité telle qu’elle est et d’aider ceux qui en ont besoin. Par exemple, la croyance « je ne peux pas supporter la vue du sang » empêche d’aider les personnes en train de saigner.

1. “Le monde serait un meilleur endroit si tout le monde avait plus d’argent.”

*Vision alternative :*

Les lois de l’univers ont fait en sorte que la situation actuelle ait lieu. Elles sont parfaites et justes.

Serait-il possible qu’une vie sans argent soit une expérience dont on peut apprendre énormément de choses ?

Je crois que c’est le cas, puisque cela est arrivé à ma famille lorsque nous avons émigré. Nous nous sommes retrouvés sans le sou après un mois sur le territoire de notre nouveau pays.

Nous avons ainsi appris à survivre. Et j’ai ensuite appris à faire de l’argent… Pour finalement comprendre que cela n’apporte rien de particulier.

Si l’argent apportait quoi que ce soit, y aurait-il autant de suicides parmi les milliardaires ?

Cet état de fait peut aussi être un moyen de nous dire que si nos esprits continuent à se comporter comme ils le font, nous n’aurons ni des conditions de vie décentes pour tous, ni le bonheur inconditionnel.

1. “Je ne peux pas supporter que les enfants / les femmes / les minorités ethniques /les animaux, etc. souffrent, nous devons immédiatement faire quelque chose contre cela” (cette croyance est à la base de beaucoup d’activistes dans notre société).

*Vision alternative :*

On l’a vu en 1), je ne peux pas supporter ne peut pas être une bonne attitude si on veut vraiment aider qui que ce soit.

Cette attitude ne fait que soulager notre esprit (en vérité, il n’en est rien, car la cicatrice à l’intérieur ne se referme pas) pour lui donner bonne conscience.

Encore une fois, nous pouvons accepter la réalité comme elle est : l’univers nous dit que si nous continuons de nous comporter comme nous le faisons en tant qu’individus et société, les conséquences de nos actions seront celles-là. C’est important de le reconnaître.

Alors, avec un esprit clair, nous pouvons nous améliorer nous-mêmes et commencer à aider les autres à notre niveau. C’est ainsi que nous inspirerons les autres à nous suivre, pas avec des discours de discrimination et des jugements !

## Dernières remarques

En résumé, j’espère avoir été clair sur le fait que tout ce qui arrive aujourd’hui dans l’univers (après des dizaines de milliards d’années de travail) est parfait selon ses lois, doit être accepté comme tel, et présente pour nous l’opportunité d’apprendre quelque chose à chaque instant.

Est-ce qu’il le fait pour nous encourager à changer notre attitude face à la vie et évoluer vers une société pilotée par les âmes au lieu d’une société pilotée par les esprits ?

C’est mon ressenti interne.

Ce que je peux dire par rapport à mon expérience, c’est que si tout le monde faisait l’effort de devenir une meilleure personne chaque jour et regagnait le contrôle de son esprit, nous pourrions être collectivement une source d’amour dans l’univers.

L’amour est ce qui arrête notre séparation de l’univers et la discrimination. Il enlève la dépression, il donne une énergie illimitée.

Notre santé ne peut que s’améliorer de ce fait.

Mon intuition est que chaque personne qui regagne le contrôle de son esprit aide le monde entier à s’améliorer. Nous sommes tous attirés par ces êtres formidables qui incarnent l’amour.

Nous ne pouvons que gagner si nous faisons tous ce travail.

Bonne nouvelle : Contrairement à toutes nos autres entreprises dans la vie, nous ne pouvons que gagner si nous nous consacrons à améliorer notre esprit.

Toutes nos entreprises destinées à changer l’univers ne dépendent pas de nous : le soleil va toujours se lever comme il le fait, que nous le voulions ou non. Il en va de même des nuages et de la pluie.

Travailler sur nous-mêmes et nous améliorer ne dépend que de nous. Aucun vent favorable n’est nécessaire à notre succès.

C’est une partie que nous sommes certains de gagner, seule l’étendue de notre victoire pourra varier.

Est-ce la seule manière fondamentale de changer le monde ?

Ce que je peux dire avec certitude, c’est que comprendre et obéir aux lois de l’univers est un chemin qui a énormément de sens pour mon esprit et mon âme.

Il semblerait que ce soit la volonté de mon âme aujourd’hui, et mon esprit est apparemment d’accord car il tape ce texte avec une incroyable fluidité et avec amour.

# 4.4. Réconcilier la vérité et notre quotidien

Terminons ce livre en étudiant ensemble un modèle simple qui décrit le mécanisme permettant de réconcilier pleinement ce que nous observons dans notre quotidien et la vérité.



Comme nous l’avons vu, nous ne pouvons voir que des projections de l’énergie par nos observations. Tout ce que nous pensons être réel n’est qu’une projection telle que perçue par l’esprit, qui est lui-même une projection de l’énergie.

Ainsi, tout ce que nous pensons voir devant nous (et qui se passe en réalité à l’intérieur de nous) est le résultat de plusieurs projections de l’énergie vues par une autre projection (qui ignore sa propre nature). Il s’ensuit que nous et les observations de notre esprit apparaissons comme séparés alors qu’en réalité, nous sommes un seul et même être.

L’énergie qui est vraiment, Dieu, notre âme véritable, fait sans arrêt des projections d’elle-même pour s’observer. Ces projections sont ce qu’on peut appeler une « âme individuelle ». Cette âme a la faculté de faire l’expérience de sa forme la plus pure (Dieu) comme de faire des observations des projections de l’énergie.

Vous pouvez faire l’expérience de cette âme individuelle en méditation profonde : vous voyez alors les projections d’énergie de l’univers. C’est le niveau immédiatement en-dessous de l’observation de la vérité telle qu’elle est (le « Grand Tout », un et indivisible).

Cette « âme individuelle » est une sorte d’instance de la véritable énergie et elle est destinée à incarner une idée, c’est-à-dire une façon pour l’énergie de faire l’expérience d’elle-même par le processus de création. Elle possède le pouvoir de la création matérielle.

Pour l’activer, elle visualise une idée et projette un dessin de ce qu’elle veut créer. Cette visualisation va produire l’énergie qui va donner vie à l’esprit et au corps « astral » de l’incarnation. Par corps astral, j’entends un corps constitué uniquement d’énergie et non de matière, et dont l’énergie va servir à matérialiser le corps.

C’est le confinement de cette énergie (qui est également une projection) qui, par effet de condensation, va donner vie à la matière de « notre monde », qu’il s’agisse de particules d’air, d’objets, de corps physiques, etc.

Ainsi, tout ce que nous voyons, y compris notre corps, résulte d’une suite de projections d’énergie.

Dans notre texte, nous avons simplifié ce schéma en parlant uniquement de l’âme véritable lorsque nous évoquons le concept de l’âme, au lieu de parler d’âme individuelle.

L’exploration de « cet univers-là » est au-delà du périmètre de ce livre, mais vous devriez pouvoir en faire l’expérience vous-même si vous libérez votre âme.