

INTRODUCTION

Chers Frères, Chères Sœurs, Chers Amis,

C'est avec une profonde Compassion que nous souhaitons venir en aide à nos frères et sœurs en Peine.

Vous qui avez été guidé vers la Voie Spirituelle, qui souffrez d'un manque de Lumière, ce Message est pour vous.

Nous connaissons des Frères qui œuvrent sur cette Voie depuis des dizaines d'années, qui ont fait de grands efforts, qui servent cette cause avec beaucoup de loyauté. Beaucoup d'entre eux travaillent aussi dur pour diffuser l'Enseignement. D'autres suivent ce Chemin depuis moins longtemps et sont pleins de bonne volonté.

Pourtant, quand il s'agit de travailler sur eux, quand il s'agit qu'ils s'occupent de leurs propres cheminements personnels, ils rencontrent de grandes difficultés. Ils ne parviennent pas à avancer, et restent devant le seuil de la porte malgré leurs efforts.

Pourquoi? Faut-il laisser le temps faire son œuvre?

Bien entendu, il n'est pas possible de tout réussir en une journée, mais ce n'est pas en comptant sur le temps que les choses vont s'améliorer.

Mais plutôt par un travail correctement dirigé et constant.

Beaucoup travaillent fort, mais leurs efforts ne sont pas bien dirigés et ils sont dans l'inconstance. Cette inconstance provient du doute. Celui qui vit ses premières expériences internes obtient une grande Volonté. Avant cela, il faut garder espoir et rester déterminé.

C'est là la principale cause de toute stagnation.

C'est donc avec Compassion et Amour pour nos semblables que nous souhaitons aborder l'enseignement d'une manière très «Pratique».

Avant toute chose, nous vous rappelons que ces clefs ont été enseignées par le V.M Samael Aun Weor, Avatar de l'Ere du Verseau, Bouddha Maitreya. C'est grâce à son travail immense, son Grand Sacrifice pour cette humanité souffrante que nous pouvons avancer sereinement sur la Voie.

La pratique et la pédagogie proposée ici ne contredit, ni ne modifie cet enseignement. Nous l'abordons simplement avec d'autres mots.

C'est pourquoi nous vous invitons en premier lieu à étudier La Psychologie Révolutionnaire, La Grande Rébellion et Le Mystère de la Fleuraison d'Or disponibles gratuitement en format pdf.

Si après la lecture de ces ouvrages, après d'intenses efforts dans la pratique, vous ne parvenez pas à obtenir de résultats, voici alors des précisions pour mieux pratiquer.

Pour parvenir à éveiller la Conscience, vivre les différents degrés d'Extase, atteindre le Vide Illuminateur, sortir en Astral, éveiller le Feu Sacré, ou toute autre expérience mystique, il est nécessaire d'être constant et méthodique dans la pratique. Seulement, nous avons des entraves.

L'Ego nous en empêche.

C'est pourquoi, si après des mois d'efforts vous ne parvenez à aucun résultat, il est nécessaire de se concentrer principalement sur la Dissolution des Mois qui constituent l'Ego.

Ces Mois sont paresseux, envieux, cupide, colérique, luxurieux, mesquin, trompeur etc...

Ces Mois ne s'intéressent pas à ce qui a trait à la Conscience Objective libre. Ces Mois veulent vivre et font tout pour nous empêcher de nous libérer.

Cet Ego devient notre propre prison, dans laquelle nous nous plaisons rester.

Pourtant nous souffrons de notre condition, mais nous ne savons comment nous en libérer. Alors nous essayons de changer notre vie extérieure, ou nous essayons de l'oublier en la refoulant dans les profondeurs de notre subconscient.

Ce qui ne fait que renforcer l'Ego, jour après jour, mois après mois, année après année, vie après vie...

Non! Il est temps de comprendre comment faire et de prendre le Taureau par les cornes!

Voici les connaissances nécessaires dont nous devons nous rappeler durant la pratique de dissolution de l'Ego :

1- Les Trois Traîtres

Tous les Mois que nous possédons à l'intérieur de notre psyché sont régis par trois «traîtres».

Le premier peut être appelé Judas! C'est le Démon du Désir. Celui qui crucifie le Christ pour quelques sous. Le désir est dissimulé partout. Désir de manger à outrance, de forniquer, de commettre l'adultère, d'être plus fort que les autres, plus intelligent, plus sage, «plus que les autres»...

Désir d'être riche, d'être un Maître, etc...

Le second Traître, Pilate, le démon du mental, se lave toujours les mains, se déclare toujours innocent, il n'est jamais coupable, il se justifie constamment devant lui-même et devant les autres, il cherche des excuses, des échappatoires, pour éluder ses propres responsabilités, etc.

Le troisième peut être appelé Caïphe, Démon de la Mauvaise Volonté. Ce Traître trahit l'Intime sans cesse. C'est lui qui nous détourne du travail par paresse, envie des plaisirs... Un jour nous sommes pleins de bonne volonté, le lendemain nous faisons tout l'opposé... Nous préférons regarder une série T.V plutôt que de travailler. Paresser devant n'importe quel support matériel, commettre toutes les pires bassesses.

Il accomplit les volontés de l'Ego, qui sont mauvaises (mauvaise volonté) par rapport à la Volonté de l'Intime, de l'Être, soit la Volonté du Père.

2- Les Trois Centres

L'organisme humain possède 3 principaux centres de traitement des impressions qui viennent de l'extérieur :

Le Centre Intellectuel

C'est avec l'intellect que nous emmagasinons la connaissance. L'intellect est un outil formidable pour étudier, apprendre, mémoriser. Son centre de gravité est dans le cerveau.

Le Centre Emotionnel

Le Centre Emotionnel est le spécialiste des émotions. Son centre de gravité réside dans le plexus solaire, le cœur et les centres nerveux du système grand sympathique.

Le Centre Moteur-Instinctif-Sexuel

L'organisme utilise par exemple ce centre pour la digestion, l'assimilation, le maintien de la température du corps physique, les bâillements, les réflexes...

Il s'exprime aussi plus vite que les autres Centres (ex : lorsque nous avons un réflexe instinctif face à un danger, l'instinct de survie qui nous met à l'abri du danger).

C'est aussi l'instinctif qui sait s'orienter en Nature.

Tout ce qui est lié aux organes sexuel se trouve dans ce centre également (instinct de conservation de l'espèce, etc...).

Nous pourrions dissocier l'instinctif, le sexuel et le moteur en centres distincts, mais cela n'est pas une obligation pour pratiquer.

Le centre de gravité du Mouvement (le centre moteur) se localise dans la partie supérieure de l'épine dorsale; le centre de gravité du centre instinctif est localisé dans la partie inférieure de l'épine dorsale; et le centre sexuel, dans les organes sexuels.

Ces 5 Centres fonctionnent ensemble et sont utilisés par l'organisme humain pour appréhender les impressions qui lui arrivent du monde extérieur par les 5 sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher.

Imaginons qu'un coucher de soleil se trouve devant nous. Le sens de la vue capte cette impression, puis celle-ci est traitée par le mental qui redistribue l'information aux différents centres. C'est ainsi que l'individu appréhende le monde terrestre.

Le problème, c'est que le Moi court-circuite l'impression pour se renforcer, car il perçoit la réalité d'une manière déformée. Ainsi il utilise l'énergie des différents centres pour exister.

L'énergie allouée à chacun de ces centres dépend de chaque individu et c'est quand l'Ego abuse trop d'un des centres que les problèmes ou maladies psychiques et physiques surviennent.

Disons que si une personne possède des egos de peur importants, le centre émotionnel va être fortement utilisé, et la perte d'énergie sera plus importante qu'une personne qui ne possède pas cette sorte de Mois.

A terme, quand la personne utilise la totalité des énergies de ce centre émotionnel, des problèmes physiques comme l'attaque cardiaque surviennent.

Quand ces centres ne possèdent plus d'énergie, le corps physique se meurt.

C'est pourquoi il est important d'économiser ses énergies et d'éviter de surmener un centre plus qu'un autre. Il s'agit de vivre d'une manière équilibrée et d'éliminer tous les Mois qui volent ces énergies.

3- LE MENTAL

Le Mental est comme un grand espace de stockage. Il stocke ce qu'il apprend du monde extérieur, impressions reçues par les 5 sens, croyances, préconceptions, mémoire du passé... Il est un outil utile pour la vie courante.

Ce mental n'est pas intelligent, ni stupide, il est dispersé. La conscience subjective utilise le Mental pour s'exprimer avec ses frères et sœurs, pour enseigner, raconter... Il intervient aussi pour fabriquer une table, faire une recette de cuisine, envoyer une fusée sur la Lune... Il n'est qu'un outil.

Le problème majeur, c'est que nous ne possédons pas de Corps Mental, mais des mentaux, des formes mentales lunaires; et que ce mental est la tanière de l'Ego, des Mois, des agrégats psychiques. C'est dans le Mental que les légions de Mois se cachent. Le mental est devenu un outil au service des egos.

Lorsque l'on raisonne, réfléchit à un problème, l'Ego est toujours là pour semer la confusion et nous entraîner dans les pires erreurs.

Il est vital de n'utiliser le mental que pour les choses de la vie courante. Raisonner, réfléchir, est la porte par où l'Ego s'exprime. Si nous voulons mener une vie digne, heureuse et juste, il nous faut de toute urgence apprendre à ne plus nous identifier au processus de la pensée. Laisser les pensées passer sans jamais s'y attacher.

Au sujet du Mental, le V.M. Samael Aun Weor dit ceci :

« Mes frères, mettez votre main droite sur le cœur, soyez sincères avec vous-mêmes et posez-vous la question suivante : « Ai-je été heureux avec mon raisonnement ? Le Mental m'a-t-il rendu heureux ? Si l'un de vous a été heureux avec le Mental, eh bien, je souhaiterais avoir le grand honneur de le connaître. Quant à moi, de ma vie je n'ai jamais vu qui que ce soit qui ait atteint la Félicité au moyen du raisonnement ou de l'intellect ou du processus de la pensée.

J'ai compris que nous devons ÉPUISER, précisément, LE PROCESSUS DE LA PENSÉE. Il me semble que la pensée ne résout rien, absolument rien. Dans la pratique, j'ai pu constater jusqu'à satiété que ceux qui, dans le Mouvement Gnostique, se sont distingués par leurs projets, sont ceux qui ont réalisé le moins de choses, ceux qui en ont le moins fait. Dans la pratique, j'ai pu vérifier totalement, intégralement, que ceux qui vivent d'instant en instant sont ceux qui en font le plus. »

Vous ne pouvez pas vous empêcher de penser, vous interdire de penser. Il est impossible de lutter contre ses pensées. Le résultat est la bataille intérieure, une lutte infranchissable. Seule la technique de méditation permet d'épuiser le processus de la pensée, des Mois, afin que l'essence puisse s'échapper pour expérimenter la réalité.

Par contre, nous pouvons ne plus croire en ce que notre mental raconte, ne plus mettre nos pensées sur un trône, ne plus les considérer comme Vérité absolue.

On peut beaucoup parler du Mental, mais cela serait lui donner de l'importance. Il n'est rien de plus qu'un outil.

Nous voulons que vous alliez à l'essentiel, il n'est pas nécessaire de se perdre dans un intellectualisme inutile. Le besoin de tout savoir, tout contrôler est un défaut. Un ou plusieurs Mois qui ne peuvent s'empêcher de garder le contrôle sont tapis dans l'ombre. Il faut étudier tout ceci et nous allons apprendre comment faire, ici-même.

En définitif, le mental est devenu un traître.

A notre niveau, nous devons apprendre à le laisser à sa place, et ne plus nous soucier de ce qu'il raconte. Lorsque l'Ego sera dissous et que nous aurons assez avancé sur la Voie, nous pourrons nous offrir le luxe d'avoir un mental individuel parfait pour que notre Intime s'exprime.

Pour le moment, laissons-le où il est, et servons-nous en uniquement pour les tâches nécessaires de la vie courante.

Maintenant que nous avons abordé les sujets utiles à notre travail psychologique, nous allons pouvoir passer aux choses sérieuses!

5- MISE EN PRATIQUE

Avec cette pratique, toutes les portes peuvent s'ouvrir :

Eveiller notre Conscience.

Sortir en Astral et apprendre aux pieds des Maîtres.

Visiter les dimensions supérieures.

Expérimenter le Vide Illuminateur et les différents degrés d'Extase.

Se souvenir de ses vies passées.

Obtenir une compréhension véritable et directe de tout ce qui existe dans l'Univers.

Vivre dans une véritable Félicité, une Joie, une Paix, un bonheur propre à notre Intime.

Et bien d'autres qualités naissant d'une Conscience éveillée.

Assurément, la vie que nous menons actuellement est terriblement triste : de véritables prisonniers enfermés dans leurs cages. Le plus grave, c'est que cette cage, c'est nous qui l'avons créée.

Heureusement, c'est également nous qui avons les clés pour en sortir.

Nous avons le pouvoir de nous enfermer, mais aussi de nous libérer.

L'égo, la légion de Moïse que nous portons à l'intérieur de notre Mental est ce qui nous maintient avec la conscience subjective endormie, ce qui nous empêche de rester dans la joie du moment vécu d'instant en instant. L'égo nous fait commettre les pires atrocités, les pires erreurs, et jamais de vraies bonnes choses. L'action juste vient toujours de la Conscience Objective, spontanée.

Un Moi de Colère bien développé peut aller loin s'il parvient à vous atteindre par identification au raisonnement du Mental, au principe pensant.

Disons que quelqu'un vous frappe au visage, cette impression douloureuse du monde extérieur est captée par les sens puis traitée par le Mental. Le Mental, étant donné qu'il est sous le contrôle de l'ego pour la majorité d'entre nous, va envoyer l'impression non plus à la Conscience mais à l'ego correspondant.

Il est possible de transformer l'impression avant qu'elle ne nourrisse habituellement l'ego correspondant. Pour cela, nous devons apprendre à nous rappeler à nous même en chaque instant de notre vie. Toujours attentif, en auto-observation. Et apprendre à ne plus réagir mécaniquement aux impressions mais à travailler pour la transformation des impressions. Nous pourrions dans ce cas, ne pas réagir avec l'ego de colère, et relativiser, laisser passer cela. C'est tout à fait possible si nous ne sommes pas trop colériques et orgueilleux. Ainsi, nous pouvons éviter de nourrir davantage nos Mois, ou d'en créer de nouveaux.

Mais si ces Mois sont déjà très développés, il va être très difficile de ne pas s'y identifier. Nous pourrions tout au mieux réussir à ne pas faire de bêtises qui envenimeraient la situation, mais la douleur intérieure que provoque cette impression sur les différents Mois correspondants sera tout de même palpable et difficile à supporter.

Imaginons maintenant que nous naissons dans un monde où tuer serait monnaie courante. Vraiment plus que de nos jours. A peine y aurait-il altercation que les gens s'entretueraient.

De sorte que nous n'aurions pas reçu d'éducation sur le fait que tuer est mal. Rien pour nous faire prendre conscience qu'il ne faut pas tuer.

Dans une telle situation, si nous possédons un Moi de Colère identique à notre exemple, que se passerait-il? Aurions-nous encore cet appel intérieur de l'Intime, cette retenue?

Dans ce genre d'exemple, on peut facilement voir que la Colère est un Moi mauvais et préjudiciable. Mais il existe d'autres Mois, qui de nos jours sont devenus normaux. Des défauts apparemment insignifiants qui nous causent du tort.

Comment savoir si tel ou tel comportement est juste ou de l'ordre de l'ego?

Par l'auto-observation, le rappel de soi, et une volonté d'être dans la vertu. Il est nécessaire de réapprendre à voir les choses comme si c'était la première fois. De ne plus vivre une vie mécanique et morne.

Regardez un oiseau par exemple, ne vous identifiez pas à l'ego présent dans le Mental qui utilise toutes ses pensées et ses raisonnements. Voyez cet être vivant, sans l'analyser, sans le tuer par des concepts, des mots, des étiquettes. Regardez-le comme un être individuel et unique.

Laissez-le exister tel qu'il est. Voyez-le tel qu'il est.

Lorsque vous utilisez le Mental, vous rangez toutes les choses dans des « cases ». Vous les videz de leur substance, de leurs principes vitaux. Le Mental ne peut pas percevoir la Réalité telle qu'elle est réellement, il met des barrières au moyen des 5 centres et des 5 sens.

On doit apprendre à être en rappel de soi, spontané, à vivre dans l'instant.

A mesure que vous saurez vivre sans utiliser le Mental, dans l'instant, vous développerez des capacités propres à la Conscience. Ses facultés sont l'inspiration, l'intuition, l'imagination, la compréhension intime. Ces facultés appartiennent à la conscience objective, une fois que l'ego a été dissous en poussière cosmique ; elles se développent à un niveau tel qu'elles peuvent tout connaître de l'Univers, avec une précision absolue. Une personne qui a dissous la totalité de l'ego possède une intuition exceptionnelle. Difficilement imaginable pour une personne commune et ordinaire.

Mais pour cela nous devons savoir vivre dans l'instant, et dissoudre l'ego.

Dans cette vie matérielle, il est nécessaire d'utiliser le Mental uniquement pour apprendre, communiquer et réaliser certaines tâches. Il doit être un outil pour recevoir et traiter l'information.

Mais nous l'utilisons sans aucun contrôle, nous en sommes esclaves. Il doit être parfaitement calme, clair et silencieux quand on le lui demande.

Le Mental à notre niveau est véritablement un ennemi du premier ordre, car il regorge de Moïs. Plus tard, nous le répétons, il deviendra un parfait allié de notre Intime.

Il est normal de ne pas comprendre tout à fait comment faire, comment agir. Tout cela va venir en pratiquant correctement. Voyons maintenant comment vider le Mental de ces terribles Mois. Dissoudre l'ego.

7- LA MEDITATION

Notre objectif est d'éveiller la Conscience. A partir de là, nous pouvons accéder à tout ce dont nous avons besoin pour notre cheminement spirituel, jusqu'à notre auto-réalisation.

Si nous souhaitons voyager dans les plans solaires de l'Astral, ou plus haut encore, nous devons savoir le faire avec la Conscience éveillée. Sinon, nous ne ferons qu'errer dans les dimensions inférieures lunaires de l'Astral, dans l'Abîme.

Si nous voulons nous souvenir de nos vies passés avec précision, comment pourrions-nous le faire sans avoir la Conscience éveillée ?

A l'heure actuelle, nous sommes en moyenne inconscients à 97%... Autant dire que nous sommes profondément endormis par nos egos du passé, ses tendances, souffrances, traumatismes, attachements...

Nous sommes dans un état grave, et si nous ne faisons aucun travail sur nous, l'état sera encore plus grave.

L'idée que nous évoluons naturellement est faux... Malheureusement, si nous n'apprenons pas à vivre correctement, nous ne faisons que développer et renforcer notre Ego.

Cet ego maintient notre Conscience prisonnière. A chaque fois que nous comprenons un défaut totalement, nous pouvons le détruire et cela libère un pourcentage de Conscience.

C'est en éliminant nos Mois que nous nous éveillons durablement.

Il est effectivement possible de vivre une expérience de Conscience éveillée, l'illumination, le Vide Illuminateur ou les différents degrés d'Extase. Une telle expérience est très importante à vivre. Elle nous donne un avant goût de ce que vivre la Conscience éveillée signifie.

Mais ceci est une expérience passagère. Tandis qu'en éliminant l'ego, nous jouissons d'une Conscience éveillée constante.

C'est le travail de notre vie quotidienne, d'instant en instant. Notre vie n'a pas d'autre objectif plus important. Nous sommes ici pour nous libérer de la conscience subjective de nos mauvaises tendances, de nos croyances, de toutes ces entraves.

Par la méditation, l'expérience de vivre d'instant en instant, nous apprenons à reprendre le contrôle de notre vie. Nous décidons fermement de ne plus laisser l'ego décider à notre place. Nous décidons de vivre dans la Joie de la Conscience éveillée, de notre véritable Nature.

Si vous essayez de vivre présent en chaque instant, d'être là, ici et maintenant, attentif, vous allez vite vous rendre compte que vous ne gardez pas cet état très longtemps. Très vite, votre Mental va commencer à raisonner, vous amener ailleurs. Vous faire penser à différentes choses. C'est en commençant à méditer dans le but de rester dans le moment présent que nous nous rendons compte de la gravité de notre état. Nous ne sommes jamais présents.

Pourtant, il va falloir apprendre à se rappeler à soi le plus souvent possible. Dès que vous partez dans vos pensées, revenez à ce que vous faites actuellement. Ne cherchez pas à fuir cet instant, vivez-le à 100% conscient, même s'il est désagréable, surtout s'il est désagréable !

Ne vous focalisez pas sur quelque chose de particulier. Si vous marchez en Nature, marchez simplement conscient de tout ce qui vous entoure, et de votre état intérieur (pensées, émotions...), sans vous identifier.

Si vous parlez avec un ami, soyez attentif à tout ce que vous dites, ce que votre ami vous dit, et ce qui se passe dans votre Mental, sans vous identifier. Lorsque vous vous habillez, habillez-vous ! Ne pensez pas à autre chose en même temps.

Il faut apprendre à se discipliner. Le Mental doit rester à sa place d'outil occasionnel.

Mais surtout, ne forcez pas. Ne rentrez pas dans une lutte intérieure.

Si vous vous rendez compte que vous vous égarez, revenez à ce que vous faites sans forcer. Et ne vous identifiez pas à vos raisonnements, vos pensées, vos émotions. **Soyez en simplement conscient, mais laissez-les passer. Restez alerte et vigilant en état d'auto-observation. Ne vous identifiez jamais à rien!**

Ceci est la base de tout le travail. Tout repose sur cette capacité d'être présent, attentif et conscient, sans s'attacher au raisonnement du Mental, aux pensées, aux sentiments etc... Toutes ces pensées, ces émotions, ces sentiments ne sont pas votre Conscience objective, ce n'est pas votre véritable Lumière intérieure. L'immense majorité de ces manifestations mentales sont de l'ordre de l'Ego. Alors il est inutile de se soucier de ce que manifeste le Mental, ou plutôt nos Mentaux, puisque chaque Moi a son propre Mental... C'est pour cette raison que nous n'avons pas de continuité de propos.

Il est nécessaire de faire cette pratique toute la journée, tout le temps, le plus souvent possible.

Mais il est aussi capital de pratiquer immobile.

C'est dans la méditation passive et profonde que nous pouvons facilement aller plus en profondeur. La technique de méditation permet d'observer le Moi dans tous les niveaux du mental.

Choisissez une posture confortable où tous vos muscles sont bien détendus. Relaxez-vous, asseyez-vous confortablement, ou allongez-vous sur le dos. Fermez les yeux, pour vous couper du monde extérieur. Soyez dans un endroit calme.

Il est préférable de bien détendre les muscles de la tête. Cette zone est souvent tendue.

Pour cela, ne serrez pas la mâchoire. Méditez bouche ouverte ou fermée mais sans serrer les dents. Bien détendu.

Cette pratique doit être agréable et confortable.

Puis, faites la même pratique qu'en journée. Observez vos pensées, émotions, sans juger, sans chercher à comprendre, sans raisonner. Voyez toutes vos pensées circuler sans aucun attachement, aucune identification.

Les pensées doivent passer comme des nuages, ou des oiseaux dans le ciel, paisiblement.

Lorsque vous partez dans vos pensées, revenez à votre observation passive.

Ce simple travail ouvre toutes les portes.

Plus vous serez en mesure d'être présent, attentif, conscient de tout, sans aucune identification au Mental et à l'égo, plus vous serez à même de provoquer l'éveil de la conscience. De plus, vous éviterez de mal réagir à une situation extérieure et ainsi de développer de nouveaux egos ou de les renforcer.

Nous développons ou renforçons un ego uniquement parce que nous nous sommes oubliés dans le Mental. Nous nous sommes identifiés aux pensées.

La méditation se doit de devenir une manière de vivre. Elle se doit de devenir continue.

Si vous pouvez méditer jusque 2h ou plus par jour, en méditation immobile, et durant toutes vos activités de la journée, les résultats seront formidables. Mais il faut commencer graduellement, 15min, 30min, 45min, etc... Pour les plus téméraires, sachez qu'il n'y a pas de limites. Les plus déterminés à l'éveil passent leurs nuits entières à méditer. Et même des journées entières.

Cela devient vite un besoin vital. Une nourriture pour le corps et l'Esprit.

Lorsque vous parvenez à bien méditer, vous pouvez passer la nuit sans que cela ne pose de problème de fatigue. Le corps se repose mais vous restez alerte et conscient.

Par la méditation, vous sortez de la rêverie. Vous ne rêvez plus la nuit, lorsque le corps dort. Votre Conscience est éveillée dans le plan astral et vous expérimentez cette dimension en toute conscience, et non en créant des scénarios oniriques absurdes.

Le rêve est une conséquence de la conscience endormie par l'ego. Nous rêvons la nuit parce que nous rêvons aussi la journée.

Celui qui commence à pratiquer la méditation active, la journée, par le rappel de soi constant, remarque assez rapidement l'état dans lequel il se trouve. Nous ne sommes jamais à ce que nous faisons. C'est très grave.

Nous sommes identifiés à un ego de convoitise, puis à un Moi de Colère, puis à un Moi de Luxure, puis à un Moi de Paresse, etc... Nous sommes totalement esclave du Mental et de l'ego. Le Mental n'est pas un outil que nous utilisons quand nous en avons besoin, il est devenu notre Maître, il nous dirige comme il le veut avec sa Légion de Mois. Cela doit changer radicalement. C'est une révolution intérieure, une révolution de la conscience.

C'est très dommage que ce travail n'intéresse pas les gens. C'est pourtant la chose la plus importante. Les choses économiques, écologiques, politiques, etc... de la vie sont secondaires. Tout est secondaire en rapport à ce travail d'éveil de la Conscience. Car sans cette conscience éveillée, nous errons sans savoir qui nous sommes, d'où nous venons, pourquoi nous sommes là... Et toutes nos actions sont teintées des besoins de l'Ego.

Une civilisation qui possède l'Ego en elle ne peut pas être parfaite, pure et exemplaire.

Cela peut sembler être un travail égoïste, mais disons que c'est une bonne forme d'égoïsme. Je suppose que vous savez faire la différence : « si un aveugle conduit un aveugle, ils tomberont tous deux dans une fosse ».

Pour le plus grand bien de tous les êtres, il nous faut travailler sur nous-mêmes. Si tout le monde vivait ainsi, nous serions en passe de devenir une civilisation merveilleuse.

Comprenons que cela ne change en rien toutes nos activités. Nous vivons notre vie normalement, mais en étant conscient, présent. En réalité toutes nos actions deviennent plus justes, plus droites, plus belles. Naturellement, cette prise de Conscience nous fait changer certaines habitudes incorrectes, graduellement.

Quelqu'un qui se libère de l'ego, en travaillant dans la dissolution des egos, petit à petit, augmente son niveau de conscience.

C'est-à-dire que vous avez un niveau de conscience qui vous permet d'accéder à une Connaissance plus grande qu'actuellement. Nous obtenons une forme d'intelligence, d'intuition, de compréhension qui est utile pour beaucoup de domaines de la Vie.

Imaginez-vous marcher en nature. Dites-vous que vous appréhendez ce qui vous entoure avec un niveau d'environ 1 à 3% de conscience éveillée. C'est-à-dire que notre ego nous empêche d'être conscient de la totalité de ce qui nous entoure. Nous sommes proches de ne rien voir, sentir, percevoir.

Un homme éveillé à 100% perçoit un tel niveau de détail durant cette marche qu'il se sent baigné dans un champ d'énergie, il se sent fusionner avec tout ce qui existe. Il est présent partout et réalise qu'il n'y aucune séparation entre lui et ce qui l'entoure. Tout est une même énergie, tout est relié.

Ceci mérite d'être vécu et ne peut être décrit.

Nous pourrions vous expliquer quel goût a le chocolat, mais tant que vous n'avez pas goûté, vous n'auriez qu'une très vague idée de quel goût cela a !

Comprenez-vous l'importance de ce travail ? Comprenez-vous comment pratiquer ?

C'est une pratique simple, cela doit être simple. Cela est simple.

Pourquoi cela devrait-il être réservé aux grands érudits ? A certaines catégories de personnes ?

Non, cela est accessible à tous, car c'est le travail que tout le monde doit mettre en œuvre, et nous n'avons pas l'éternité pour le faire !

En réalité, plus nous développons de croyances, de connaissances intellectuelles, plus cela nous est compliqué de comprendre, car nous utilisons beaucoup trop notre Mental.

C'est pour cette raison que beaucoup n'acceptent pas ce travail, le considèrent ridicule, inutile, faux...

Ils se justifient sans cesse (voir les 3 Traîtres : Pilate).

C'est un travail simple devenu difficile de par notre ignorance, nos défauts, nos différents Mois, notre Mental qui raisonne et croît. C'est grave, nous vivons une vie triste ainsi.

Mettez en pratique cette discipline du Cœur et de l'Esprit, en chaque instant.

Et passons à la dissolution de l'Ego de manière radicale, pour lever les barrières qui nous bloquent l'accès.

8- LA DISSOLUTION DE L'EGO

Cette étape est une étape indispensable à l'éveil de la Conscience, de manière durable.

Tout ce qui est expliqué précédemment est la base de connaissances nécessaires pour pratiquer correctement.

Lorsque nous nous efforçons de révolutionner notre manière de vivre pour vivre la Conscience éveillée, nous nous rendons compte que nous avons tellement de mauvaises tendances, de défauts, d'habitudes incorrectes, d'attachements, d'identification aux pensées, émotions... que la pratique devient très difficile.

Si après des années d'efforts, de pratique constante, nous restons sur le seuil de la porte, c'est qu'il nous est nécessaire de procéder d'une manière plus méthodique.

La première chose est d'être très régulier et constant, vraiment constant.

Les pratiques irrégulières ne donnent que peu de résultats. Nous devons méditer chaque instant, constamment durant la journée, et prendre un temps chaque jour pour méditer dans l'immobilité.

Mais ceci se doit d'être fait sereinement, détendu. Ramener son attention tranquillement.

Nous constatons que de nombreuses personnes se retrouvent dans une lutte intérieure, dans la bataille des opposés.

Les parties qui ne veulent pas être présentes contre celles qui veulent être présentes.

Cette bataille « bien contre mal », attention contre inattention, empêche d'être dans le moment présent.

Cette lutte intérieure vient du fait que nous avons l'ego qui ne veut pas de la Conscience éveillée...

Et que nous devons apprendre à rester détaché de nos désirs, même « nobles ».

Nous ne devons pas convoiter l'éveil, soyez simplement présent et les choses se passeront sans effort.

L'éveil de la conscience se produit dans un non-effort. Tout se doit d'être fait avec sérénité, calme, paix intérieure. Si vous voulez vous éveiller, un ego de convoitise va contrôler le Mental et vous allez lutter.

Il est capital de comprendre que la lutte intérieure se produit lorsque nous sommes identifiés à un Moi. Il est vrai qu'il est difficile parfois de se rendre compte que nous sommes identifiés à un Moi. C'est pour cette raison que le rappel de soi dans une méditation continue est indispensable à tout travail utile.

Voyons ensemble comment bien pratiquer, avec des exemples concrets, et comment dissoudre un ego définitivement.

Il est évident que si vous éliminez les causes de l'inattention, de la souffrance, de l'attachement, du désir, etc..., il n'y aura plus de barrière à l'éveil de la Conscience.

Apprenons en utilisant des exemples concrets.

9- MISE EN PRATIQUE

Nous recommandons souvent aux étudiants d'apprendre à faire un voyage astral en premier lieu.

La raison est que cette technique nécessite de maîtriser les techniques de base pour provoquer l'éveil de la Conscience. C'est donc un bon moyen de mettre à profit notre nouvelle manière de vivre notre existence, en toute Conscience !

De plus, c'est dans le plan Astral que nous pouvons rencontrer nos guides, dialoguer et apprendre aux pieds des Maîtres...

Nous pouvons visiter les lieux des plans solaires, voyager dans toute la Voie Lactée, aller au fond des océans, voler d'un endroit à un autre... Les possibilités sont infinies.

Lorsque nous rêvons, nous sommes dans le plan astral lunaire. C'est quelque chose que nous faisons naturellement, mais inconsciemment.

Pourquoi ne pas apprendre à aller dans le plan astral consciemment ?

Cette technique est d'une grande aide pour le reste du chemin, et elle se rapproche de la technique pour expérimenter le Vide Illuminateur. Tout repose sur la même base pratique.

Nous expliquons que nous devons apprendre à rester immobile, détaché du Mental, sans aucune identification, jusqu'à l'endormissement du corps physique.

Habituellement, nous laissons notre Mental penser et vagabonder. Alors nous ne sommes pas conscients du moment précis où la conscience se sépare du corps physique pour voyager dans le monde astral. Si nous parvenons à rester conscient, attentif, à ce moment de transition, alors nous découvrons la porte d'entrée pour sortir du corps physique en toute conscience.

Nous ne rêvons plus, nous voyageons consciemment dans ce nouveau monde.

Il suffit d'essayer et de réussir pour se convaincre de la véracité de nos propos.

Mais seulement voilà, l'ego lui veut rêvasser et se soucier de tout sauf de cette pratique.

Nous ne devons pas lutter, nous devons rester attentifs tout en laissant passer les pensées sans s'y attacher. Empêcher les pensées de passer, les repousser est peine perdue.

Restons attentifs, paisiblement, sans nous identifier au Mental. Ceci, tout au long de notre vie, en chaque instant.

Au bout d'un certain temps, variable, lorsque le processus de la pensée atteint sa limite, le Mental abandonne. Et nous arrivons dans un grand calme. Les pensées se sont arrêtées. Il se peut qu'à la place, nous voyons des images sur l'écran du Mental. Il ne faudra pas non plus s'y identifier, et laisser tout passer, jusqu'à expérimenter la sortie astrale.

Cette pratique est simple, c'est simplement pratiquer la Méditation pour rester attentif, détaché du Mental, jusqu'au moment où le corps physique s'endort.

La difficulté réside en le fait que nous n'avons pas l'habitude de garder le Mental sous contrôle. Nos différents Mois nous projettent dans d'infinis schémas de pensée, d'hypothèses, de réflexions, de craintes du futur, de regrets du passé...

Les deux solutions pour réussir la sortie astrale sont :

- Un travail constant et régulier jusqu'à expérimenter la sortie. Cela peut prendre une attention vigilante de toute la nuit, voir durant plusieurs nuits. Cette pratique assez rigoureuse donne de superbes résultats. Pour ceux qui débutent, nous recommandons souvent de pratiquer tôt le matin. Par exemple autour de 4-5h, selon vos possibilités. Et de se garder environ 2 heures pour pratiquer.

Le fait de pratiquer tôt nécessite de dépasser sa Paresse. Mais c'est aussi un moment propice à rester éveillé plus facilement, car le corps physique est déjà un peu reposé, et notre mental est plus calme que le soir.

- L'autre approche est d'éliminer l'ego pour se faciliter l'accès. Car vous constaterez rapidement que nous nous identifions très facilement à nos pensées. Nous tombons très vite dans la rêverie, ce qui rend la réussite laborieuse. Il faut persévérer et absolument apprendre à rester détaché du Mental jusqu'au moment où il abandonne.

Il arrive parfois qu'un ou plusieurs Mois nous rendent vraiment la tâche très difficile à réaliser. Ou si vous constatez après des mois de travail que vous ne parvenez toujours pas à rester passif et présent, sans tomber dans la rêverie, il serait judicieux d'étudier quelles sont les barrières mentales qui vous en empêchent.

Si vous avez au fond une Peur inconsciente de sortir de votre corps physique, de la convoitise qui vous fait penser aux affaires de la journée, de la paresse qui vous fait vous endormir systématiquement avant, Il est alors utile d'entamer un travail de dissolution de ces Mois.

Voyons ensemble comment réussir ce travail.

10- LA MORT DE L'EGO

Imaginons que nous avons faits beaucoup d'efforts pour réussir à sortir en astral. En général si nous méditons à 100%, toute la nuit, durant plusieurs nuits nous réussissons assez rapidement. C'est un effort de Volonté tellement grand que cela dépasse les barrières Mentales.

D'ailleurs, il est important de noter que les Maîtres présents dans les plans supérieurs viennent en aide à ceux qui travaillent durement dans la pratique. Nous avons souvent des avant-goûts, des petits « cadeaux » pour nous encourager, surtout au début. Cela peut être des rêves symboliques, une sortie astrale consciente fugace, etc...

Soit nous persévérons ainsi et nous réussissons tôt ou tard, c'est inévitable ; soit nous profitons de cet apprentissage pour découvrir des Mois, des egos qui nous empêchent de réussir.

Cette découverte de soi est, dans le fond, plus importante que toutes les expériences mystiques. Dans tous les cas, quelqu'un qui meurt en lui-même, en dissolvant l'ego, s'ouvre les portes vers les mondes supérieurs.

C'est notre objectif premier, la raison pour laquelle nous sommes incarnés sur cette planète.

Il est impossible de chercher à devenir quelqu'un de généreux si nous avons en nous le Moi de la Cupidité.

Il est impossible d'être Altruiste si nous avons l'Ego de la Colère.

C'est en éliminant ces agrégats psychiques erronés que fleurissent en nous toutes les qualités du Cœur. Que les barrières disparaissent.

C'est un travail très concret, très utile pour tous. Nous imaginons souvent, dans nos débuts, que la méditation et tout ce travail est vague, inconsistant. C'est tout le contraire !

L'Altruisme, la Compassion, l'Amour, la Sagesse sont des qualités propres à notre Être Réel. Ces qualités nous ouvrent les portes vers le vrai Bien-Être, pour soi et tous les êtres. Elles nous permettent d'avancer sûrement sur la Voie de l'éveil. Mais pour cela, il faut vraiment prendre conscience de ses propres barrières psychologiques.

Et souvent, l'ego ne souhaite pas aller voir de trop près.

Voici une pratique pour découvrir un Ego particulier :

- Adoptons une posture droite et agréable, assis ou couché, puis détendons-nous physiquement. Essayons de nous relaxer quelques minutes. Etirons nos muscles, des pieds jusqu'au visage.

- Prenons quelques grandes respirations pour bien calmer notre corps et notre Esprit.

- Dédions ce travail par Amour et Compassion pour nous-mêmes, ainsi que pour tous les êtres vivants. Puissent-ils vivre dans la Joie et l'Amour. Ressentez vraiment en votre Cœur ce souhait de vous voir Bien et de voir tout le monde Heureux. Cela vous aidera grandement dans votre pratique.

- Maintenant que vous êtes détendu, relaxé, dans un état de Cœur rayonnant, volontaire et prêt à transformer vos Ombres en Lumière, observons nos pensées sans nous y attacher.

Toutes nos pratiques méditatives devraient démarrer ainsi.

Mais dans ce cas, étant donné que nous n'arrivons pas à rester attentifs et détachés du processus de la pensée, il est bon de se concentrer plutôt sur les raisons pour lesquelles nous n'y parvenons pas. Nous répétons tout de même que l'effort régulier et constant est primordial.

Au lieu de laisser passer les pensées simplement, nous allons les observer attentivement :
« Puisque tu veux tant être entendu, Ego, je vais t'écouter ».

Chaque Moi a sa propre chanson. Chaque Moi pense d'une manière, ressent d'une manière. Il parle en utilisant notre Mental, et puise dans nos 3 Centres l'énergie nécessaire pour exister.

Il va falloir écouter ce qu'il dit, comme une personne écouterait une autre personne. Comprenez la difficulté que cela comprend.

Utilisons un exemple : Un ami, en pleine colère, vous explique que quelqu'un l'a insulté sans raison valable, c'est inadmissible ! Il vous raconte ce qui lui est arrivé, totalement identifié à sa Colère.

Vous, si vous l'écoutez en raisonnant avec votre Mental (où logent vos différents Mois), vous aurez tendance à vous identifier à votre propre Moi de Colère, cela vous met par conséquent aussi en Colère et vous voici tous les deux indignés par cette histoire.

Vous vous êtes identifié à votre propre Moi de Colère, et vous vous êtes identifié à cette histoire. Vous tombez dans la rêverie de l'égo de Colère.

Assurément, nous n'arrangeons rien, pire, nous aggravons notre cas.

Par contre, si nous écoutons notre Ami, **dans l'intention de le comprendre**, en gardant l'esprit clair, calme, serein, nous allons pouvoir l'écouter sans nous identifier à sa Colère.

Il va raconter son histoire, mais, étant donné que nous sommes attentifs, détachés, nous allons pouvoir observer pourquoi il réagit ainsi.

« Cet espèce de nul m'a pris de haut ! Il se prend pour qui ?! Je lui ai rien demandé et il m'attaque sans raison ! »

Comprenons bien que nous ne devons pas utiliser le Mental. Pas de raisonnements.

Si nous voulons lui répondre, nous sommes obligés d'utiliser le Mental, mais soyons déjà bien attentifs à ce que nous allons répondre. Pour répondre, il faut bien utiliser le Mental pour formuler notre phrase et la structurer. Mais là, ici, maintenant, ce que nous voulons c'est découvrir pourquoi notre ami est en Colère. Donc, pas de Mental.

Il s'agit donc d'observer ce qu'il exprime, sans s'attacher à la situation extérieure. Simplement ce qu'il exprime lui.

Nous n'avons pas à juger la scène et dire : « Bon, c'est normal qu'il réagisse ainsi, il n'avait rien demandé, c'est injuste ! » Car même si nous n'utilisons d'apparence pas de Moi particulier pour répondre, nous avons utilisé le raisonnement pour essayer de comprendre. Ce qui se passe ainsi, c'est que nous allons piocher dans notre passé pour évaluer la situation.

Naturellement, nous avons quasiment tous subis ce genre de cas, et notre ego va être d'accord avec notre ami. Mais c'est inutile, cela ne résoud absolument rien. Pire, nous nourrissons notre ego davantage en nous identifiant à lui !

Le seul facteur qui nous rend capable de comprendre une situation sans s'y identifier, c'est de ne pas raisonner, de ne pas utiliser le Mental.

La seule chose à faire, c'est de bien observer la situation, sans jugement, sans raisonnement, dans le but d'avoir une compréhension juste et claire.

Il n'y a pas d'hésitation lorsque nous passons par l'observation tranquille, sans le mental.

Nous observons ce que notre ami raconte, très calmement. Si nous n'utilisons pas notre Mental, nous réalisons que son comportement n'est pas correct, puisque nous ne nous identifions pas. Nous ne créons pas de liaisons avec nos différents Moins.

L'important est de bien observer ce qu'il explique, si nous ne l'écoutons pas dans l'intention de le comprendre, naturellement nous ne comprendrons rien. C'est logique.

Nous expliquons sous plusieurs angles pour que vous compreniez bien l'approche.

Reprenons la phrase de notre ami :

« Cet espèce de nul m'a pris de haut ! Il se prend pour qui ?! Je lui ai rien demandé et il m'attaque sans raison ! »

Si nous observons dans le but de comprendre pourquoi il parle ainsi, sans utiliser le Mental, le raisonnement, nos pensées, et donc sans identifications, nous allons rapidement nous rendre compte que notre ami n'est pas très sincère.

Un Moi a toujours tendance à détourner la vérité, il déforme la réalité. Il est né dans le passé par une incompréhension, une ignorance. Nous n'avons pas réagi correctement, nous n'avons pas digéré l'impression et elle a créé ce Moi qui souffre de cette impression en particulier.

Ce Moi a donc une perception de la réalité déformée. Il exagère, déforme, modifie, transforme... Il a souffert d'une situation incomprise, et souffre à chaque fois qu'une impression particulière arrive au Mental.

Dès lors qu'il y a souffrance ou forte identification aux pensées, il y a un Moi dissimulé.

Cet ami n'est donc pas vraiment sincère. S'il disait la vérité juste, il dirait plutôt : « *Cette personne m'a insulté en me rabaissant, cela m'a fait de la peine* ».

Mais l'égo qui réagit par notre identification au Mental se justifie, pour lui, c'est normal de réagir ainsi. Peuvent s'ensuivre les deux autres traîtres, le Désir de se venger, et la Mauvaise Volonté de renforcer son orgueil!

Si on observe son discours, on remarque bien que notre ami a en réalité été blessé par les propos de cet individu. Et il réagit avec Colère. Lorsque nous accusons les autres, c'est très grave. Car en réalité, nous souffrons à cause de nos propres défauts et nous n'observons rien de notre psychologie personnelle.

Ici, la Colère est née de l'amour-propre blessé et de l'orgueil. C'est évident.

« Cet espèce de nul m'a pris de haut ! Il se prend pour qui ?! Je lui ai rien demandé et il m'attaque sans raison ! »

Les ressorts de cette Colère furent le Moi de l'orgueil, l'amour-propre blessé.

On remarque que les Mois sont souvent plusieurs à se manifester.

Si cet ami s'était observé attentivement ainsi, en se dissociant de ses pensées, de ses émotions, il aurait pu étudier ces pensées dans le but de comprendre pourquoi il réagit ainsi.

En réalité, après avoir découvert qu'il y avait là de l'orgueil, de l'amour-propre blessé, en observant encore en profondeur, on remarquera que l'orgueil et l'amour-propre disent encore un autre discours du genre : « *C'est injuste d'insulter les gens sans raison!* », etc...

Même si les pensées sont justes d'un point de vue amour pour son prochain, de la même manière, on peut découvrir un peu plus les motifs de ses pensées.

On suppose fortement que c'est de l'amour propre. Cet ami s'auto-considère trop, il a une haute estime de lui et ressent le besoin d'être estimé.

On peut le supposer, mais supposer revient à avoir utilisé le raisonnement. Ce n'est pas vraiment utile. On veut vraiment le ressentir profondément en nous-même. Il faut que ce soit compris profondément.

Lorsque nous n'avons pas vraiment compris un Moi, on le constate facilement. On doit vraiment le ressentir, c'est une compréhension éclairante et franche!

Alors comment faire pour aller plus loin ? Rappelons-nous que nous avons 3 Centres.

Ici, nous avons observé les pensées de notre ami colérique (et maintenant que nous le savons, orgueilleux), mais nous n'avons pas observé les 2 autres Centres.

Si nous étions à sa place et que nous observions les émotions, il est probable que l'on sentirait de la peine, une douleur particulière dans le Cœur.

Cette douleur émotionnelle pourrait se traduire par « *Je n'aime pas que les gens me diminuent, cela me fait souffrir* ».

On comprend que notre ami est peiné, son Moi de l'orgueil, de l'auto-importance, de l'amour-propre souffre de ne pas avoir été glorifié, aimé.

Il va falloir observer en totalité cette émotion, ici c'est bien un travail avec le Cœur et non l'intellect. Il faut donc ressentir totalement l'émotion pour la comprendre et la reconnaître. Il faut s'en rendre totalement conscient.

Et si l'on regarde le centre Moteur-Instinctif-Sexuel, nous avons sans doute remarqué qu'il gesticulait, prêt à se battre, qu'il serrait les dents, voire les larmes aux yeux.

Ce Centre est très primaire, en lien avec notre animalité. Instinct de survie, de dominance, etc... C'est le centre de notre aspect Animal, qui contrôle notre corps physique. Rappelons-nous que nous avons un corps de mammifère.

En étudiant le comportement instinctif, dans les gestes, les activités sexuelles, on peut découvrir un besoin d'être un dominant, d'imposer sa loi sur les autres.

Ce besoin provient de l'instinct de survie, etc...

Si nous écoutons encore le discours de notre ami, mais en se concentrant sur ce 3^{ème} centre, nous comprendrions que c'est un besoin de dominance pour se protéger.

Avec l'étude de ces différents Centres, de tout ce qui passe en rapport avec ces Mois, on peut découvrir également qu'il y a de la Peur de ne pas exister et de mourir, le Désir de Vivre.

La Peur est partout.

On peut découvrir beaucoup d'aspects en observant sans le Mental.

Tandis qu'en observant avec le raisonnement du Mental, nous nous identifions à l'ego, et nous tournons en rond, nous le renforçons. C'est vraiment inutile et préjudiciable.

Ici je mets des « étiquettes » sur les Mois, les émotions, etc..., car je dois expliquer avec des mots. Mais comprenez qu'il n'est pas nécessaire de s'expliquer les choses à soi-même. Il n'est pas nécessaire de savoir que ce Moi s'appelle « Colère », « Orgueil », etc...

Il est simplement nécessaire de le comprendre par son observation complète, dans tous les Centres : pensées, émotions, ressentis, comportements, gestes, impulsions sexuelles...

Voyez-vous la différence entre ce que nous avons compris maintenant, et le discours de départ de notre Ami ?

Et bien, comprenez maintenant que cet Ami, c'est un de vos multiples Mois.

Nous avons pris cet exemple pour que vous compreniez que nous devons nous dissocier de nos pensées, et que **nous avons beaucoup trop d'auto-considération**.

Du fait que ce sont « Nos » pensées, elles sont devenues normales, justes, véritables à nos yeux!

Non, il faut tout disséquer, et cela n'est possible qu'en se dissociant de ses pensées, émotions, comportements...

Nous sommes multiples. La Conscience vit embouteillée à l'intérieur de tous ces Mois, dans cet Ego. Pour retrouver une Unité et s'éveiller, il faut dissoudre ces Mois.

Comprenez-vous mieux comment l'Ego nous dupe ?

Il est important d'observer ce qui se passe dans les 3 centres et de ne jamais utiliser notre Mental pour ce genre de travail, ni quand il n'est pas utile.

Ce travail est graduel. C'est vraiment un travail à portée de main, ne croyez pas que vous allez devoir souffrir des centaines d'années pour obtenir des résultats. Quelques mois de travail suffisent pour récolter les premiers fruits.

Nous devons devenir le Maître de notre Mental, nous devons lui parler en tant que tel.

Si nous nous apercevons que nous sommes en plein raisonnement, en pleine souffrance, il faut se réveiller énergiquement ! Il faut réaliser que c'est bien l'Ego présent dans le Mental qui nous a fait perdre Conscience, qui nous fait souffrir. Il faut le réprimander fortement, lui dire de rester à sa place d'outil ! Il faut être dur avec lui. Aucune concession ne doit être tolérée. Sinon, il essaiera à nouveau de prendre le contrôle !

Comprenez-vous mieux comment se passe l'étape de l'étude d'un Moi ? Comment le comprendre sans utiliser le Mental ?

En réalité, ce n'est pas quelque chose de difficile. Cela ne nous demande pas d'être un érudit. Un enfant pourrait le faire. Observer son intérieur psychologique.

Mais nous nous mettons des barrières par peur de souffrir. On n'ose pas aller voir de trop près. Pourtant cela en vaut la peine. Car tous ces Mois nous causent beaucoup de tort, nous font beaucoup souffrir, et nos proches également. C'est un vrai Sacrifice à faire pour le bien de tous.

Une partie de l'égo est aussi appelé 'Corps de Souffrance' en Orient.

Tous ces Mois qui vivent à l'intérieur de notre Mental proviennent de mauvaises expériences passées. Dans un premier temps, il n'est pas utile de connaître la raison qui a fait que cela a commencé. Cela peut venir de quand nous étions enfant, un parent agressif, un traumatisme quelconque etc... Mais cela a véritablement son utilité, lorsque nous voulons acquérir une compréhension plus profonde de l'origine des Mois. On peut regarder dans notre passé et voir quels sont les événements liés à ces Mois, jusqu'à l'enfance même. La seule pratique utile est de se rendre conscient de ce que cela provoque en nous. De découvrir tout ce qui se passe en nous lorsque ce Moi réagit.

En réalité, nous pouvons vivre sans faire ce travail. Mais cela va s'aggraver sans cesse, c'est une vie misérable. C'est se priver d'une Paix, d'une Joie, d'une Félicité sans limites. C'est s'empêcher de vivre la Conscience éveillée, dans la Lumière !

Il est vrai qu'il faut faire des efforts, avec Cœur et Espoir ! Mais nous vous encourageons de tout notre Cœur à faire ce travail. Celui qui a vécu ne serait-ce qu'un petit éclair de Conscience éveillée, même fugace, se rend compte à quel point il est merveilleux de s'éveiller.

Gardez Courage et creusez dans votre Terre intérieure ! C'est le V.I.T.R.I.O.L des Alchimistes ("Visita Interiora Terrae Rectificando Invenies Occultum Lapidem" : "Visite l'intérieur de la Terre, en rectifiant tu trouveras la Pierre Occulte")

Ce n'est pas fini ! Une fois que nous considérons avoir bien observé la situation, découvert les fautifs, nous pouvons nous permettre de les dissoudre ! Ici j'ai pris une situation qui mettait en avant la Colère, mais cela peut être un défaut plus discret. Comprenons que l'Ego est très malin, il se dissimule très bien. Il va être nécessaire de bien observer les pensées qui nous viennent, et de les disséquer. Nous examinerons d'autres situations pour prendre de bonnes habitudes de travail.

Pour dissoudre un ou plusieurs Mois, il faut passer à l'étape du Jugement. C'est seulement lorsque nous avons bien découvert son manège, sa façon de fonctionner, d'agir, que nous pouvons comprendre profondément, dans tous nos Centres, que c'est un défaut, une erreur à éliminer. Le juger avant, en ayant une vague compréhension intellectuelle ne servirait à rien. Nous devons l'avoir étudié profondément !

Toute cette compréhension fait naturellement intervenir cette phase de Jugement. Nous avons tellement conscience, compréhension profonde qu'il nous fait du mal, et qu'il fait du mal à tout le monde, que nous le jugeons naturellement coupable !

Pour nous aider à le faire disparaître, nous devons utiliser une partie de notre Être, une partie très élevée, très puissante qui vit en nous-même. C'est en se concentrant sur la Volonté de détruire ces Mois que nous devons demander à notre Divine Mère Kundalini Shakti de dissoudre, de réduire en poussière ces éléments psychiques indésirables.

L'Avatar du Verseau Samael Aun Weor explique que notre Être, notre Divinité Particulière se divise en plusieurs parties conscientes. Notre Être, comme toute Création, émane de Trois Forces Primaires. Les mystiques les ont appelées « Père, Fils, Esprit-Saint » ou encore « Père, Mère, Esprit-Saint ».

Les scientifiques appellent ces trois Forces primaires « Positive, Négative, Neutre ». C'est en réalité la même chose. Mais nous ne souhaitons pas adultérer les propos de l'Avatar. Nous préférons rester fidèles à son approche et nous croyons qu'il est préférable d'appliquer l'approche mystique plutôt que scientifique à notre niveau actuel de Connaissance. Car le mystique ajoute une dimension d'Amour et de Dévotion plus grande, bien que nous ne puissions pas généraliser. Et c'est bien cet Amour et cette Dévotion pour toute la Création qui est nécessaire à ce travail de dissolution de l'Ego.

Ce que nous voulons dire, c'est qu'un Scientifique, un Mystique, un Artiste, un Philosophe peut appréhender ce travail d'une manière apparemment différente en surface, mais arriver au même résultat.

La base reste l'Amour, l'émerveillement, la Compassion, le Don de soi. Et c'est accessible à tous !

Samael Aun Weor, qui était très fidèle aux enseignements de toutes les anciennes civilisations de ce Monde, avait remarqué des similitudes, et que toutes parlaient de ces 3 Forces Primaires, bien qu'elles purent être nommées différemment. Il synthétisa toute la Connaissance divulguée par ces anciennes civilisations, regroupa tout en un seul Enseignement. En réalité, il n'y a toujours eu qu'un seul Enseignement au sujet du fonctionnement de l'Univers et de l'Homme. Mais Samael Aun Weor est parvenu à déchiffrer le vocabulaire et les approches de toutes ces anciennes cultures.

Il est vrai qu'il y a toujours eu des Hommes et Femmes très Sages, qui sont parvenus à l'état d'Homme et Femme Véritable, 100% éveillés, des Sur-Hommes/Femmes, grâce au travail sur soi.

Ces individus ont su conserver et propager les clefs de l'Univers et de l'Homme au fil des âges.

Toutes ces civilisations vénéraient ces 3 Forces Primaires créatrices. Ce sont ces trois forces qui font que tout existe dans notre Univers. Ces trois forces existent partout, dans les atomes, les quarks, les molécules, une plante, un animal, une pierre, un homme, une femme, un système solaire, une galaxie, etc... Tout existe par l'Union de ces 3 Forces.

À l'intérieur de nous existent naturellement ces 3 énergies Conscientes.

Samael Aun Weor nous enseigne que c'est avec la Force Négative, la Divine Mère, que nous devons travailler dans la dissolution de l'Ego.

Il expliqua qu'il fallait profondément aimer et adorer cette force consciente qui fait partie de nous. Et c'est en se concentrant sur cette Force consciente, Notre Mère Divine Kundalini Shakti, que nous pouvons dissoudre tout élément indésirable.

Cette Force, selon la tradition fut nommée Heva, Isis, Sophia, Achamoth, Parvati, Uma, Tonantzin, Rhéa, Cybèle, Marie, Adi-zakti, Rajni, Adonia, Insoberte, Maha Lakshmi, Maha Sarasvati, Shakti...

C'est donc après une profonde compréhension, un jugement évident du défaut observé, que nous devons nous concentrer sur cette partie supérieure de notre Être.

Samael Aun Weor utilisait ces Mots : « *Priez votre Mère comme un enfant ! Priez, demandez de tout votre Cœur qu'elle élimine le défaut observé ! Avec Dévotion, Amour !* »

Pour une personne non religieuse, l'idée de prier peut être difficile à accepter. Cependant, comprenez que Prier a un véritable pouvoir de guérison largement prouvé scientifiquement.

Prier, c'est unir la pensée, l'émotion et l'instinct. C'est une demande intérieure complète, sincère et totale.

L'important est d'agir en toute sincérité et prier sa Divine Mère Kundalini Shakti pour opérer la dissolution de cet agrégat psychique.

Plus vous aurez observé correctement le défaut, plus votre prière sera forte et efficace.

Ayez du Cœur dans la pratique, soyez dans une profonde humilité.

Il se peut que le défaut diminue, mais pas totalement, il faudra parfois insister sur certains gros défauts, pour les comprendre totalement.

C'est bien là le travail d'une vie. Ce travail sera bientôt intuitif, rapide et normal pour vous. C'est une manière d'Être. Mais les fruits se cueillent très vite !

Ce travail doit être fait pour pouvoir avancer correctement sur la Voie. Faire l'autruche est inutile. Il est effectivement possible et nécessaire de dépasser les barrières mentales en apprenant à rester attentif. C'est le cœur même de ces exercices.

Mais comprenons que le travail d'étude de l'ego est plus important, car plus durable. Et cela vous facilitera l'accès à l'éveil, l'Illumination, la sortie astrale etc...

Essayez de sortir en astral ou de vivre le Vide Illuminateur, si après des mois de pratiques assidues, vos résultats sont balbutiants, concentrez-vous sur vos barrières mentales.

Découvrez qui sont les Mois responsables de votre incapacité à avancer. Et éliminez-les !

11. LE TYPE MILITAIRE ET LE TYPE AMOUREUX

Il existe plusieurs types de personnes. Les deux principaux sont les personnes de types « Amoureux et Militaire ».

Ce que nous voulons dire, c'est qu'il y a des personnes qui apprécient aborder le travail de manière stricte, droite, cartésienne, tandis que d'autres sont plus dans une approche douce, calme...

En réalité, la Voie est accessible dans les deux cas.

Disons que l'approche est un peu différente. Le point de vue tout du moins.

Samael Aun Weor était très militaire. C'était un combattant dans l'âme.

Siddhārtha Gautama (le Bouddha) était plutôt de type amoureux, doux, serein.

Dans les deux cas, il faut de la droiture, être strict, être doux, être dans l'Amour... Il faut un juste équilibre.

Nous aimerions aborder la dissolution de l'Ego sous une approche un peu plus « Douce » que l'approche de type Militaire.

Cette méthode pourrait éventuellement être plus compréhensible pour les femmes ou certaines personnes de type « amoureux ». Le travail à faire est identique, mais appréhendé d'un autre point de vue.

Durant l'étape de la découverte de l'ego et son observation, nous pouvons voir les Mois sous un angle plus « maternel ».

Imaginons que nous voyons de la Colère dans un discours mental. Plutôt que de l'écouter froidement et avec distance, nous pouvons l'écouter comme le ferait une Mère pour son enfant.

En effet, un Moi est une souffrance du passé. C'est une partie de vous qui a souffert. Tandis que l'aspect militaire va à l'essentiel de manière stricte, le type amoureux va être plus dans la douceur. Il n'y a pas de meilleure formule, cela dépend de vous.

Un Moi reste le responsable de notre Peine, mais le travail reste toujours de s'en détacher pour le comprendre. Avec Cœur ou avec Sagesse. Dans tous les cas, il y a compassion pour soi et pour les autres.

Imaginons que ce Moi Colérique s'exprime comme précédemment, avec véhémence. Avec l'observation détachée et sereine, le type amoureux va l'écouter d'une oreille aimante. Ce Moi va être vu comme un être triste ou perdu tout le long du processus.

Certaines personnes disent qu'elles n'éliminent pas, mais qu'elles réintègrent la conscience. En réalité, c'est le même résultat. Nous revenons à un état d'Unité.

Elles réintègrent la parcelle de Conscience qui était prisonnière de l'incompréhension, et qui déformait la réalité.

Elles libèrent une partie d'elle-même de la souffrance, elles guérissent. C'est très maternel comme approche. Les mots sont simplement différents.

Nous ne voulons pas semer la confusion, comprenez bien que le travail est le même. Mais si vous vous sentez plus en accord avec une approche douce et amoureuse, il n'y a aucun inconvénient à cela. A condition d'être dans une attitude rigoureuse et juste.

Durant le jugement, le type amoureux consolera le Moi avec beaucoup de Cœur, car il comprend maintenant la raison de sa souffrance. Il ne s'agit pas de lui donner raison, ni d'utiliser le raisonnement. Jamais. Mais bien d'avoir conscience que cette souffrance est pénalisante. Il l'a compris, et souhaite maintenant libérer la Conscience de ces ténèbres.

Il entre dans une phase de prière, de demande sincère à sa Mère Divine Kundalini Shakti, la priant, la suppliant de la libérer de cette illusion ténébreuse.

Cette approche aborde la dissolution de l'ego sous un point de vue différent, mais le résultat reste le même. Personnellement, nous préférons rester sous l'enseignement de l'Avatar, mais c'est à vous de choisir ce qui vous correspond le mieux comme point de vue.

12. LA CHASTETE ET L'AMOUR EN COUPLE

Nous n'allons pas expliquer ce sujet en détail, car il demanderait beaucoup de temps, et parce qu'il existe des livres tels que Le Mystère de la Fleuraison d'Or, ou le Mariage Parfait qui en parlent précisément. Vous pouvez trouver ces livres sur le site Don et Compassion, gratuitement.

L'essentiel est de garder à l'esprit que la Chasteté n'est pas une question d'abstinence, comme l'ont compris plusieurs institutions religieuses. La chasteté ne signifie pas qu'il nous faut nous passer de l'Union sexuelle entre homme et femme.

Le Masculin et le Féminin sont les deux pôles opposés. La Force Positive chez l'homme et Négative chez la Femme (pas négatif dans le sens de « mauvais »).

Ces deux Forces doivent se réunir, fusionner, pour créer la Force Neutre.

De la même manière que la Nature crée par l'union du pôle positif et négatif, dans les atomes par exemple, les êtres vivants doivent s'unir pour créer un être vivant.

Mais cette énergie, si elle est conservée, peut nous régénérer, développer des facultés particulières, et nous Unir à notre Être Réel.

Nous ne pouvons pas entrer dans les détails, mais la question de la chasteté est fondamentale.

La chasteté est la capacité de s'unir entre Amoureux, sans perdre sa Semence (ni ses fluides chez la femme).

L'orgasme, qui semble tout à fait naturel, est en réalité une grave erreur. Une passion animale qui nous enlise.

Nous devons être clair, atteindre le Spasme et perdre sa semence simplement par Désir et Plaisir est le péché originel, le fruit défendu qui nous a fait tomber, nous séparer de notre Être. Nous nous enfonçons dans notre bestialité.

Dans la Semence est contenue la Vie. Celui qui perd sa semence perd sa Vie.

L'énergie contenue dans ce 'Semen', régénère le corps et éveille la Kundalini.

La Kundalini est l'énergie, la Force Négative de notre Être. Cette énergie Consciente est la Divine Mère Kundalini. (Celle que nous prions durant la dissolution de l'Ego)

Celui qui conserve son énergie, éveille alors sa Kundalini. C'est avec cette énergie que l'homme ou la femme développe ses facultés latentes et se reconnecte à son Être.

IL EST IMPOSSIBLE D'ÉVEILLER LA KUNDALINI SANS ÊTRE CHASTE, EN PERDANT SA SEMENCE.

Il y a de nombreux témoignages de personnes qui prétendent avoir éveillé la Kundalini, parfois même avec beaucoup de sexualité dite « normale ».

La réalité est que ce n'est pas possible. **C'est un fait clair et inaltérable.**

Nous pouvons éventuellement décrocher quelques étincelles de Feu de la Kundalini, et croire que c'est la Kundalini qui s'éveille, mais ce n'est pas la même chose.

Celui qui fornique, qui perd sa semence et se vautre dans les plaisirs sexuels, simplement par désir animal, ne peut éveiller sa Kundalini. Il se retrouvera bloqué.

Il est effectivement possible de travailler sans connaître cette clef, mais il est strictement impossible d'aller jusqu'à l'éveil total.

Celui qui ne connaît pas cette clef, mais qui ne perd pas sa semence, peut avancer jusqu'à environ 50% d'ego éliminé. Et pour la suite, il trouvera son double pour travailler dans le Grand Oeuvre.

Cette clef a été révélée clairement par l'Avatar du Verseau.

Elle était dissimulée dans tous les récits alchimiques, dans différents traités Chinois, Bouddhistes, etc...

Tous les Maîtres qui se sont réalisés ont dû pratiquer le Sexe dans l'Amour, avec leur Homme ou leur Femme.

Elle était dissimulée car l'humanité actuelle est très égarée, très dégénérée. Elle se vautre dans la luxure d'une manière terrible.

Cette clef donne de grands pouvoirs qui peuvent être mal dirigés.

C'est pourquoi ceux qui révélaient cette Clef publiquement avant l'Avatar, était sévèrement réprimandés, voire tués.

Seule la personne qui avait éliminé environ 50% de l'Ego pouvait apprendre cette clef.

Aujourd'hui, il est temps que l'humanité sache. Nous savons que les risques sont grands, mais cette humanité n'est pas éternelle. Que celui qui veut avancer vers la Lumière entende et apprenne à ne plus perdre ses énergies sexuelles. Qu'il pratique avec son (sa) partenaire dans l'Amour, sans jamais aller jusqu'à l'orgasme.

Nous vous invitons à lire les ouvrages cités précédemment pour en savoir davantage.

Comprenez que cette Chasteté permet de se régénérer, d'éveiller des facultés particulières, et d'entrer sur le chemin de l'Initiation.

Tout repentir, tout avancement véritable sur la Voie de l'éveil commence par un état Chaste.

C'est de là que nous sommes tombés, c'est de là que nous devons remonter.

Lorsque vous avez compris un Moi, sachez que prier votre Divine Mère durant l'acte sexuel augmente radicalement l'efficacité de sa dissolution.

Le Pôle Négatif est l'énergie créatrice, l'énergie « sexuelle » qui existe en chacun de nous et dans tout ce qui existe dans l'Univers.

Durant l'acte amoureux, cette énergie vibre intensément. Son pouvoir est démultiplié.

Un Moi qui demanderait plusieurs jours de travail pour être dissous peut être éliminé en une seule fois durant l'Acte.

Le Pouvoir de l'Amour est très grand.

Plus le Couple sait s'aimer, plus son pouvoir est grand.

Pour ce qui est de l'éveil de la Kundalini, nous devons savoir que la Kundalini s'éveille doucement, petit-à-petit, en accord avec les Mérites du Cœur, selon les efforts que nous faisons pour éliminer l'égo et développer nos qualités de Cœur.

Le Feu Sacré de la Divine Mère, la Kundalini, s'éveille uniquement lorsque le Couple parvient à s'aimer intensément.

Pour que le Couple Amoureux s'aime toujours plus, les amoureux doivent travailler sur leurs egos.

En réalité, la plupart des couples ne s'aiment pas profondément. Il y a attirance physique, désir sexuel, éventuellement recherche d'une certaine catégorie de personnes (riches, musclées, de telle religion, tout élément que la personne considère nécessaire pour être heureuse, etc...), mais pour qu'un Couple s'aime vraiment, il doit y avoir affinité, attirance, sympathie sur tous les plans.

Non pas que les Amoureux doivent être identiques, mais il doit y avoir une parfaite relation entre eux.

Il est absurde de penser qu'un Couple qui est ensemble simplement par prestige social, désir sexuel ou autre raison hasardeuse, puisse éveiller la Kundalini.

Les partenaires doivent s'aimer sans raison apparente particulière. Ils s'aiment, se sentent bien ensemble, se complètent.

Qu'il est beau de voir un Couple Amoureux !

Malheureusement, nous n'avons pas appris à dissoudre l'égo. Et même s'il y a un certain Amour chez les partenaires, chacun va blesser l'autre inconsciemment.

Par Jalousie, Peur de perdre l'être aimé, Colère, Orgueil etc...

Le temps passe, et des rancœurs peuvent se former.

Les sentiments semblent s'estomper et au final, le couple divorce ou reste ensemble sans raison, pensant qu'il n'y a plus aucun remède possible.

Les Amoureux qui connaissent l'Enseignement doivent exiger le meilleur de leur Couple.

Les deux amoureux doivent travailler sur leurs défauts pour dissoudre les rancœurs, les craintes, les peurs.

L'Amour en réalité existe toujours, même chez des couples qui finissent par se détester.

Les Mois ont simplement pris le dessus. C'est très triste et très grave.

Que les Amoureux s'aiment le plus qu'ils le peuvent, qu'ils ne laissent aucune tiédeur s'installer.

Dès qu'ils remarquent qu'un ego de Peur, de Luxure, de Jalousie, de Colère, de Désir particulier, de Mauvaise Volonté,... ternit leurs sentiments, ils doivent apprendre à ne pas s'identifier, à intensément refuser d'accepter comme vraies les croyances de leurs Mois, et travailler sur la dissolution de ces Mois.

C'est un sacrifice par Amour pour son (sa) partenaire.

Si une femme ressent une perte d'attirance et d'affection pour son partenaire, qu'elle examine sincèrement et véritablement pourquoi. Il est certain qu'elle trouvera une raison absurde, mauvaise, en étudiant les pensées, les discours de ses Mois.

Si elle dénigre subitement son partenaire, le diminue, nécessairement un Moi est intervenu. Peut-être que le partenaire a dit ou fait quelque chose qui lui a fait de la peine, qui lui a fait Peur. Par sécurité, elle se détache et peut aller jusqu'à prendre la fuite.

Si cette personne se responsabilisait, se concentrerait sur elle-même sans rejeter la faute sur autrui, que par Amour pour l'être aimé, elle cherchait à comprendre les raisons pour lesquelles elle réagit ainsi, il est certain qu'elle se libérerait d'un lourd fardeau. Ce lourd fardeau désormais éliminé, elle pourrait aimer avec une grande liberté.

Dans le même exemple, si l'homme remarque que sa femme l'ignore plus qu'avant, lui montre moins d'affection, qu'il reçoit des paroles blessantes qui le diminuent, il se doit par Amour pour l'être aimé de se concentrer sur ses propres défauts. Et non réagir et rentrer en conflit avec sa Femme.

Evidemment, il est difficile de ne pas s'identifier dans les situations de couple. Mais par Amour, les partenaires doivent faire de gros efforts pour ne pas réagir et envenimer la situation en parlant avec leurs egos blessés.

Ils doivent toujours s'efforcer de s'aimer du mieux qu'ils peuvent.

Ne pas réagir, rester patient et serein, et se concentrer sur ses propres défauts. C'est soi-même qu'il faut critiquer. Si l'un reproche à l'autre telle ou telle chose, il doit se rendre compte de ce qu'il est en train de dire. Il doit observer quel est l'ego qui a parlé.

Il ne doit jamais y avoir de reproche. Nous pourrions penser que montrer à l'autre ses défauts est utile, mais en réalité nous ne pouvons pas faire le travail à la place de l'autre. Et nous avons amplement assez de travail sur nous-même, que de nous concentrer sur ceux des autres. Il est préférable de savoir aimer sans mesure et sans aucune attente, que d'exiger par caprice que l'autre change.

Bien entendu, un couple qui connaît ces clefs peut apprendre à s'aimer à un très haut niveau et cultiver les enchantements de l'amour. Dans le cas contraire, sans travail sur soi, sans comprendre que les reproches et l'identification au Mental est très grave, le couple se retrouve souvent enlisé dans de grandes difficultés et une grande confusion.

La vie de Couple est un formidable moyen de se découvrir.

Cet homme doit donc observer les Mois qui souffrent de cette situation. Il doit découvrir l'orgueil blessé, la Peur de perdre l'être aimé, la Colère, etc...

En général, lorsque le couple fait ce travail, il est terrible de remarquer que ce sont les mêmes Mois qui ont réagi. La Peur de perdre l'être aimé entraîne Colère, Orgueil blessé, Luxure etc...

Le Couple s'aime mais les Mois naissent de la Peur de perdre. Par Peur de se Perdre, le Couple se détruit. C'est lamentable.

Mais pour le comprendre, chacun doit s'observer et découvrir les Mois qui interviennent, toujours dans les 3 Centres.

Lorsqu'un des deux a plutôt bien compris un Moi, que les Amoureux s'unissent sexuellement, et qu'ils prient tous les deux leurs Divines Mères pour éliminer le défaut découvert. Si l'homme a découvert un Moi de Colère, de Peur, qu'il pratique avec sa Femme et que les deux prient pour éliminer ce défaut pour l'homme. Puis, que les deux Amoureux se concentrent sur ce que la Femme a découvert en Elle.

Qu'il est beau de voir des Amoureux sacrifier leurs Peurs, leurs souffrances, leurs Colères, etc... ensemble, par Amour l'un pour l'autre.

Par ce travail, les Amoureux se libèrent des anciennes rancœurs qui freinent et altèrent leur Couple.

Les Amoureux doivent apprendre à s'aimer en ayant entièrement Confiance l'un en l'autre.

Le Doute crée de gros problèmes dans le Couple. Souvent le doute naît d'impressions traitées par les différents Mois d'une mauvaise manière.

Nous devons ABSOLUMENT ET TOTALEMENT renier notre Mental lorsqu'il entre dans des raisonnements.

L'homme jaloux qui écoute et croit son Mental souffre terriblement et peut faire de grosses bêtises.

La femme qui a peur et qui écoute ses pensées, croit son Mental et souffre horriblement et peut mettre fin à une relation en essayant de ne plus rien ressentir.

Que les Couples s'adorent, s'aiment, se fassent confiance en totalité. Qu'ils n'écoutent pas leur Mental dispersé.

À mesure que nous apprenons à découvrir nos différents Mois, nous parvenons rapidement à nous détacher de ce traître de Mental. C'est le responsable de la quasi-totalité des séparations et ruptures amoureuses.

Il ne faut pas croire que les nombreux divorces qui apparaissent aujourd'hui sont normaux et sains. C'est une conséquence d'un manque de travail sur soi.

Nous ne faisons que rejeter la faute sur l'autre, ou nous croyons qu'il n'y a plus assez d'amour.

L'Amour est un Feu qu'il faut développer et nourrir.

Pour cela, il nous faut pardonner les erreurs de l'autre avec beaucoup de Joie, et nous concentrer sur nos propres Mois, comprendre pourquoi.

En éliminant nos Mois, en apprenant à ne plus réagir et croire notre Mental, nous ne pouvons que développer notre Amour à un niveau toujours plus Grand.

C'est dans ce travail amoureux que la Kundalini s'éveille et s'élève le long de la colonne vertébrale.

Aimez-vous, apprenez à vous aimer toujours plus.

L'Amour idéal en Couple n'est pas d'être avec la personne que l'on rêve d'avoir, selon nos exigences et nos désirs, mais bien d'être avec celle dont nous avons besoin pour Grandir. Et si ce besoin est bien compris, bien mis à profit, il deviendra l'Amour idéal tant recherché.

Malheureusement, nous ne voulons pas changer, nous ne voulons pas nous améliorer. Et l'on reproche à l'autre ce que nous avons en nous-même. Il n'y a ici que tristesse.

Seul le travail sur l'Ego mène à la capacité d'aimer sans mesure. Haut les Cœurs !

13. DIVINE MERE MORT

Voici une dernière clé pour vous aider à dissoudre l'égo et à vous libérer d'une souffrance ou d'un attachement.

Votre Divine Mère, Cette Force Consciente Négative peut également vous aider dès le début du processus de dissolution d'un ego. Cet aspect de la Divine Mère est la Kali des Hindous, la Divine Mère Mort.

En effet, il est parfois difficile de comprendre un Moi. Il est fort, se justifie, se dissimule et nous n'arrivons pas à nous libérer de son influence. Lorsque nous n'arrivons pas à nous libérer de l'influence du Mental, la confusion est grande.

Les solutions sont :

- violemment remettre à sa place d'outil le Mental, réfuter avec véhémence tout ce qu'il nous fait croire, pensées, émotions... tout en priant notre Mère qu'elle nous aide à voir correctement.

C'est le Rappel de soi.

- Méditer profondément pour étudier, observer et comprendre les manifestations de l'Ego dans les 3 Centres, puis prier pour dissoudre l'égo. **C'est l'auto-observation.**

- Demander à l'aspect « Mort » de notre Mère qu'elle nous aide à voir et comprendre l'égo correspondant.

Cette demande doit être faite dans l'intention que notre Mère nous aide et nous montre l'égo plus clairement.

Avec cette intention de mieux voir un ego, nous demandons son aide, nous sommes certains qu'elle va nous aider à mieux voir.

Avec cette Volonté de vous libérer, vous serez aidés.

Cette Pratique est très efficace. Elle est utile pour tout défaut difficile à appréhender, ou lorsque nous sommes encore débutants dans le travail.

En réalité, il est bon de pratiquer ces 3 solutions tout le temps.

Toutefois, nous devons vous prévenir que cette dernière solution est intense.

Vous devez être prêts à vous retrouver face à votre défaut, mais réellement face à lui. Il sera mis en avant d'une telle force que ce sera très douloureux si vous ne parvenez pas à rester détachés de ce qu'il vous raconte.

Vous allez pouvoir l'observer avec beaucoup plus de facilité, c'est un moyen très rapide de comprendre un ego.

Mais vous devez vous sentir prêt à le contempler.

Durant cette période, prier intensément votre Mère, soyez très humble et courageux. Comprenez que c'est une véritable chance de vous libérer de vos souffrances. Profitez de cette chance.

14. CONCLUSION

Nous souhaitons de tout cœur que ce guide pratique vous aide à mieux travailler sur la Voie. Que les Consciences s'éveillent ! Que la Lumière resplendisse dans tous les Cœurs ! Puissiez-vous atteindre la Félicité de l'Intime, dans le moment présent !

Voici les points essentiels à garder à l'esprit :

Ne plus écouter votre Mental ! Ne croyez plus en ce qu'il raconte. Apprenez à rester dans le moment présent, détaché de tout processus mental et à sévèrement envoyer paître le Mental lorsque vous vous rappelez à vous.

Apprendre à découvrir un ou des Mois dans l'observation et l'étude consciente de nos 3 Centres (Pensées, discours mentaux, émotions ressentis, gestes, mouvements du corps, activité sexuelle...), sans raisonnement ni aucune utilisation du Mental. Simplement en repassant une scène vécue durant la méditation passive, ou dans notre façon de réagir dans la journée.

Se concentrer uniquement sur ses propres défauts, et non ceux des autres (« Tu ne jugeras point »)

Aimer sans mesure.

Soyez TOUJOURS Joyeux !

Toute la réussite réside dans le reniement de ce que le Mental raconte. Il nous faut nous dissocier du Mental. « Ce que je pense, ressens, n'est pas nécessairement source de Vérité. Je dois observer et comprendre toute pensée qui m'empêche d'être dans le moment présent, qui me fait souffrir ou qui fait souffrir les autres ».

La Voie de l'Eveil est une Voie de Bonheur et de Félicité, même si elle peut nécessiter de passer par des moments de grande souffrance. Comprenons que ces moments-là ne durent pas. C'est la dernière fois que nous souffrons lorsque nous dissolvons un égo.

À tous ceux qui veulent cheminer et qui ont besoin d'aide, nous vous invitons à visiter notre forum et notre site internet, pour apprendre et partager avec nous.

Nous proposons également des entretiens via Skype pour vous aider gratuitement à vous éveiller.

Puissiez-vous vous libérer de vos souffrances et prendre Conscience de votre Véritable Nature.

Par Amour,

Don et Compassion.