

LA METHODE DE MEDITATION



“Ici et Maintenant”

(Extrait d'Internet, 2003)

www.hereandnowmeditation.com

Here & Now Meditation Foundation
USA

Table des matières

L'objectif	3
La technique de méditation "Ici & Maintenant"	4
Technique de niveau Un	5
Caractéristiques spéciales de la méthode "Ici & Maintenant"	7
• Sans contrainte	7
• "Mouvement" opposé à "calme"	7
• Temps	7
• Transmission collective	7
• Efficacité	7
• Compatibilité	7
Remarques sur la méthode "Ici & Maintenant"	8
Changer nos Perspectives	10
• <i>Le harcèlement de l'Esprit</i>	10
• <i>"Doit" et "Devrait"</i>	11
• <i>"Veut " ou "à Besoin de"</i>	11
• <i>Le Passé et l'Avenir</i>	11
• <i>Croire au Karma</i>	12
• <i>Relations Humaines</i>	12
• <i>Quelle est cette leçon?</i>	13
• <i>Jugement sur le Bien, le Mauvais, Le Saint, le Mal</i>	13
• <i>Bonheur et Souffrance</i>	14
• <i>Changer les autres</i>	14
• <i>Changer d'endroit</i>	14
• <i>Le Pardon</i>	14
• <i>La Compassion pour soi-même</i>	15
• <i>La Douleur de la Séparation</i>	15
• <i>Avoir foi en l'Univers</i>	16
• <i>La Mesure du Succès, du Mérite et du Malheur</i>	16
• <i>L'Esclavage de la Religion</i>	16
• <i>L'esclavage de l'opinion de l'autre</i>	17
• <i>L'amour inconditionnel</i>	17
• <i>Tout est UN :</i>	18
○ <i>La Femme et l'Enfant</i>	18
Technique d'Auto-Traitement "Ici et Maintenant"	20
Technique de niveau Deux	21
• <i>Approfondissement</i>	21
• <i>Le calme & le Mouvement du corps</i>	21
• <i>Neutraliser les Emotions</i>	21
Technique de niveau Trois	22
• <i>Cultiver l'Esprit de Sagesse</i>	22
• <i>Unifier le Cœur, l'Esprit et le Corps</i>	22
• <i>Neutraliser les Forces du Passé</i>	22
• <i>Neutraliser le Karma des vies antérieures</i>	22

METHODE DE MEDITATION “ICI & MAINTENANT”

Le but de ce livret est de fournir une petite clef, en particulier, aux praticiens inexpérimentés de la méditation. Cette clef est une technique simple, qui nous permet de nous libérer nous-mêmes de la souffrance. Pour aider le plus grand nombre de lecteurs, nous n’emploierons que des termes et des concepts simples, pour que ce document puisse être utile à tous. En raison de la portée limitée du livret, nous ne discuterons pas ici les principes d’une religion particulière ou d’une école de pensée, de même que nous ne discuterons pas non plus de savoir si quelque chose est juste ou faux. Nous n’allons que développer la possibilité, pour une méthode de méditation, de réduire la souffrance d’une manière rapide et simple.

Méditer, ce n’est pas s’asseoir, les pieds croisés, pendant des heures ou bien effectuer quelque chose de difficile, de laborieux ou de sophistiqué. La méditation n’est pas non plus spécialement réservée aux bonzes ou aux pratiquants de la sagesse.

Pourquoi méditons-nous ? Pour trouver la paix intérieure ? Pour mettre un terme à l’angoisse mentale et à la souffrance ? Pour améliorer le cœur et le comportement ? Pour développer la sagesse ? Pour réaliser la Vérité ? Pour guérir ? Pour évoluer spirituellement ? Pour atteindre L’Eveil spirituel ? Que le but soit aussi simple que celui de se débarrasser d’une souffrance mentale ou d’une maladie physique, ou qu’il soit aussi sophistiqué que celui d’atteindre l’Eveil spirituel, ce livret sera le premier pas vers ces objectifs.

En étudiant diverses méthodes de méditation, nous ne pouvons pas nous empêcher de reconnaître la sagesse de nos ancêtres dans l’identification de la vraie racine de la souffrance. C’est cette sagesse qui les a incités à développer de nombreuses méthodes de méditation, ne visant presque exclusivement qu’à éliminer la souffrance humaine. Cette “racine” est notre “esprit”, qui ne cesse de sauter constamment partout, de bavarder continuellement, implacable et sans repos, même dans notre sommeil:

- * Il répète sans cesse les pensées ennuyeuses **du passé**.
- * Il se plonge dans les ennuis, les peurs, et les rêves **de l’avenir**.
- * Il nous tourmente avec les **opinions** et les **vues** inventées par les sociétés humaines, avec, pour résultat, le contrôle et l’emprisonnement de l’individu, mentalement et psychologiquement.
- * Il juge d’une manière ardente, analyse, insulte, argumente, et construit des images et des émotions de violence, de haine, de jalousie, etc.

* Il est aussi le coupable qui cause les maladies et la douleur au corps physique, par une transmission continue aux cellules de son effet destructeur, et des pensées chaotiques.

Donc, comment les techniques de méditation font-elles avec "l'esprit"? En examinant de plus près, le tout premier but de la plupart des techniques de méditation semble être de bloquer cet "esprit" pour qu'il ne puisse plus vagabonder, ou de dissoudre les pensées négatives, et leurs effets destructeurs. Un proverbe courant dans la méditation orientale est de : " garder l'esprit là où se trouve le corps."

Pendant plus de cinq mille ans, avec de nombreuses techniques de méditation, l'humanité a été plus qu'industrielle. On a accumulé une quantité de connaissances inestimables sur la méditation. En général, la plupart des méthodes de méditation ont pour but de mener l'esprit à un point d'arrêt, à un calme total, à une absence de pensées, à une conscience du mouvement de la pensée, ou à la prévention de la formation des pensées.

La méthode de méditation "Ici & Maintenant" mène les étudiants au « calme » initial beaucoup plus vite, et beaucoup plus simplement que les autres méthodes. Toutefois, cette technique " Ici & Maintenant" tend à compléter plus qu'à remplacer les autres méthodes. C'est pourquoi ceci peut aider les étudiants à raccourcir les étapes dans d'autres pratiques de méditation.

Cette clef "Ici et Maintenant", en raison de son extrême simplicité, et de la similitude apparente avec beaucoup de méthodes de méditation de *base*, des maîtres de méditation l'ont aisément écartée pour n'être qu'un " jeu d'enfant." Heureusement, un certain nombre de maîtres, plus "ouverts" et plus conscients, ont reconnu la vraie valeur de cette "**clef**", sinon elle aurait été perdue pour toujours!

En quoi cette technique "Ici & Maintenant" est-elle différente de toutes celles qui précèdent? Bien que le but soit le même, la manière par laquelle la technique "Ici & Maintenant" traite l'esprit est tout à fait **à l'opposé** des autres méthodes précédentes. En fait, cette clef ne prend pas la peine d'amorcer le moindre effort avec l'esprit. Pour comprendre aisément ses principales caractéristiques, il vaut mieux observer les étapes de cette pratique, avant d'entamer une analyse sur la méthode "Ici & Maintenant".

TECHNIQUE DE MEDITATION "ICI & MAINTENANT"

Cette technique de méditation peut être pratiquée à tout moment, partout, et dans n'importe quelle position. Toutefois, assurez-vous que vous êtes dans une position aussi confortable et détendue que possible. (Ni la position du lotus, ni les signes mudra

de la main ne sont exigés.) Veuillez noter que les différents niveaux ne sont présentés ici que dans le but d'un entraînement pratique, sans impliquer des niveaux d'évolution spirituelle.

Attention:

***Pour ceux qui ont une certaine pratique du système des Chakras :** *Parce que l'objectif de la méthode "Ici & Maintenant" est d'atteindre le Calme profond, et l'absence totale de la pensée, vous devez détendre tous les muscles du front et autour des yeux, et éviter de vous concentrer sur l'endroit où se trouve le Troisième Oeil (Chakra 6) en pratiquant la méditation "Ici & Maintenant".*

*** Pour ceux qui pratiquent d'autres disciplines, surtout celles qui utilisent les différentes formes d'énergie :** Habitué à ressentir les mouvements d'énergie, et les fréquences d'onde dans votre corps, ou bien à percevoir différentes visions au cours de votre méditation, beaucoup d'entre vous ont demandé pourquoi, avec la méthode "Ici & Maintenant", vous ne voyiez ou ne sentiez rien. Le but de la méthode "Ici & Maintenant" est d'atteindre une **absence totale** de l'esprit, cela veut dire que, si vous pratiquez cette méthode correctement, il y a une cessation du **désir** ou de **l'espérance** de « voir » ou de « sentir » quelque chose. La méditation traditionnelle insiste aussi sur **le fait d'être totalement éveillé**, tandis que la méthode "Ici & Maintenant" insiste, au contraire, sur une **inactivité complète**, ce qui inclut un non-effort pour rester éveillé. L'idéal, c'est un état "mi-éveillé, mi-endormi" entre les deux états de sommeil et de veille, dans le premier degré de la méditation. (Dans le deuxième degré, si vos buts sont la contemplation ou le véritable esprit de sagesse, vous n'avez qu'à ouvrir les yeux et les focaliser totalement en maintenant, en même temps, ce calme et un total éveil.

TECHNIQUE DE NIVEAU UN

Etape Un : Prenez une lente et profonde inspiration par le nez. En expirant lentement par la bouche, vous sentez comme une onde se propageant de la tête aux pieds, détendant le corps tout entier. Vous pouvez, ou garder les yeux ouverts et "fixer" quelque chose, ou les garder fermés, mais ils ne sont ni focalisés, ni concentrés sur quoi que ce soit.

Etape Deux : Dites à votre esprit : "le corps est ici" **en sachant** que l'esprit arrive à la région du cœur.

Lâchez prise et détendez-vous, l'esprit "vide", **non-pensant** et **non-concentré**. En particulier, détendez tous les muscles à proximité des yeux ou du front, que les

yeux soient ouverts ou fermés. De temps en temps, sachez vaguement que l'esprit est en train de se fixer sur la région du coeur.

Maintenez cet état de vacuité et de non-concentration pendant une minute au minimum, et 30 minutes au maximum. Vous pouvez fermer les yeux si vous méditez plus d'une minute. Les débutants ne doivent pas méditer plus de 30 minutes les premières fois.

Si votre esprit commence à "vagabonder", vous n'avez qu'à répéter "le corps est ici" pour le garder fixé sur la région du coeur et puis, relaxez immédiatement votre corps et votre esprit.

Etape Trois : Prenez une inspiration lente et profonde ; en expirant lentement, ouvrez les yeux, en vous concentrant complètement. Vous pouvez vous étirer si vous voulez, en terminant la session de méditation. (Si vous voulez continuer la session avec quelques méthodes de contemplation, après une nouvelle focalisation totale, maintenez le calme alors que vous vous trouvez pleinement éveillé. Cette pratique peut être exécutée aussi souvent que l'on veut. C'est une façon de développer l'Esprit de Sagesse.

Cette technique peut être pratiquée aussi souvent que l'on veut. Nous vous suggérons, pendant le laps de temps de vos heures éveillées, de faire au moins trois sessions d'une minute chacune, et une plus longue (aussi longue que possible.) Si votre esprit est du type à se précipiter activement d'un endroit à un autre dans le temps, vous devez essayer de pratiquer plus souvent, et pendant de plus longs moments.

Avec la pratique continue, peu à peu, on sera capable de maintenir cet état d'union de l'esprit et du corps, même en effectuant d'autres activités quotidiennes (*Voir les instructions de Niveau Deux.*) On croit que les sages les plus éclairés restent dans cet état continuellement. Notre objectif principal est de vivre dans le présent, de contrôler notre esprit, et de maintenir une tranquillité et une équanimité dans les tribulations de la vie. Donc, quand vous aurez atteint la tranquillité profonde au cours de la journée, rappelez-vous, aussi souvent que possible, de faire une respiration profonde, de vous dire : "le corps est ici", et d'entrer dans le calme pendant 30 secondes. Ensuite, alors que vous retournez aux activités régulières, gardez votre esprit sur la région du coeur le plus longtemps possible.

Ce n'est que lorsque vous aurez suffisamment pratiqué le Niveau Un que vous pourrez expérimenter l'état d'être « Ici & Maintenant » à volonté, et que vous pourrez atteindre ce calme profond pendant un temps raisonnable, que vous pourrez alors commencer à lire et à pratiquer les instructions du Niveau Deux. Souvenez-vous que la hâte peut anéantir le succès!

LES CARACTERISTIQUES SPECIALES DE LA METHODE

“ICI & MAINTENANT”

1. **NON-RESTRICTION**: Alors que les autres méthodes de méditation utilisent l'esprit pour se limiter lui-même, la méthode “Ici & Maintenant”, après avoir donné à l'esprit l'instruction de rester tranquille et de demeurer à un endroit déterminé, permet au praticien de se libérer lui-même complètement, se plaçant dans un état d'inaction, de non-focalisation, de non-limitation, de non-restriction et de non-contemplation.
2. **“MOUVEMENT” opposé à “CALME”**: En la comparant aux autres types de méditation, contemplatives ou « éveil », ou « soyez conscients de vos pensées, de vos mouvements ou de votre respiration », la méditation “Ici & Maintenant” fait le contraire. Au lieu d'observer l'esprit ou le corps **en action**, la méthode “Ici & Maintenant” est vaguement, et occasionnellement, consciente d'un **calme profond**, installé paisiblement à un endroit indiqué. (Voir instruction du Niveau Deux.)
3. **TEMPS**: Si l'on pratique correctement selon les instructions, ce calme profond peut être expérimenté rapidement (au bout de quelques minutes, jusqu'à 2 ou 3 jours.) En fait, les praticiens peuvent même maintenir cette paix intérieure pendant leurs activités quotidiennes. Ceci nous permet de contrôler et de neutraliser la souffrance, les émotions pénibles, et la violence en soi, à chaque fois que c'est nécessaire.
4. **TRANSMISSION EN MASSE**: Cette méthode “Ici & Maintenant” est simple et facile, ne demandant que très peu de temps et d'éducation, pas de financement, et pas d'instructeur. La pratique est si simple que tout le monde peut la faire soi-même. Quand on la maîtrise, on peut même la montrer aux autres juste en un instant.
5. **EFFICACITE**: Si l'objectif initial de la méditation est d'atteindre ce **calme profond**, alors, la méthode “Ici & Maintenant” est donc une méthode très efficace; la plupart des praticiens peuvent expérimenter cette paix intérieure en quelques sessions. (La portée limitée de ce livret, ici, ne nous permet pas de présenter les autres objectifs plus sophistiqués et plus profonds de la méthode “Ici & Maintenant”)
6. **COMPATIBILITE**: Cette clef “Ici & Maintenant” aide aussi à clarifier le mental et l'esprit. Avec cette clarification, on peut choisir aisément la pratique d'une discipline adéquate, ou bien, de pratiquer en toute indépendance, n'ayant pas à rejoindre une tradition particulière. Cette clef est d'une nature neutre et complémentaire, ce qui la rend compatible avec toutes les autres traditions et religions. Donc, au cas où nous aurions trouvé la paix intérieure dans notre tradition choisie, ou dans notre système

de croyance, cette clef peut nous aider à avancer rapidement dans cette tradition même.

Vous ne pouvez pas espérer réaliser la paix pour le monde si vous ne pouvez pas atteindre la paix intérieure vous-même. Non seulement cette clef "Ici & Maintenant" vous apportera cette paix intérieure, mais encore, cette méthode vous aidera à développer la compassion et l'équanimité, tout en vous gardant toujours centré et non affecté par les tribulations de la vie.

A PROPOS DE LA METHODE "ICI et MAINTENANT"

Normalement, si vous deviez concentrer votre attention sur quelque chose, votre esprit pensant serait celui qui dirigerait cette action. En fait, cet esprit pensant mène et dirige presque toutes nos actions quotidiennes et nos pensées. Il ne sait pas comment être calme et paisible. Le tout premier but de beaucoup de méditations est de calmer ou d'apaiser le bavardage de cet esprit pensant. Ironiquement, beaucoup d'autres techniques de méditation utilisent "il" pour se manipuler soi-même, et se plonger dans le calme en lui faisant mener toute la procédure. Beaucoup recourent aussi à la méthode "attentive" (emploient cet esprit pensant - de nouveau - pour rester conscients des sens, des pensées et des actions, c'est-à-dire, conscients que l'on mange, que l'on mâche, que l'on marche, que l'on a certaines pensées, etc...) La technique "Ici et Maintenant" fait l'inverse, en "ne luttant pas" avec cet esprit. Au niveau du débutant, l'esprit pensant est fixé à un endroit désigné, sans penser et sans se concentrer. Aux niveaux plus élevés, le Moi Supérieur, avec le Véritable esprit (qui est *l'esprit issu du calme*), effectue les activités normales quotidiennes, en restant constamment conscient de ce calme intérieur.

Qu'est-ce que : "Ici et Maintenant" ? Cela signifie littéralement "*ici*" et "*maintenant*". Cela résulte du fait de maintenir " l'esprit là où le corps est", et de l'absence de pensées. Cet esprit se tient tranquille, sans penser, sans se précipiter vers le passé, ni sauter vers l'avenir. "L'esprit" et "le corps" deviennent Un. C'est "l'endroit" où votre corps physique se trouve, combiné au " moment" entre le passé et l'avenir. On croit que cette union contient beaucoup de secrets de la vie.

On explique une des causes de la maladie et du vieillissement prématuré comme suit. La force vitale "Ici et Maintenant", inhérente à chaque cellule, la préserve et la rajeunit, fonctionnant avec une tendance vers la santé. Mais l'information chaotique en provenance de l'esprit pensant gêne constamment cette force. Cela fournit un terrain favorable à la maladie et au vieillissement prématuré.

On croit que les maladies et les difficultés des corps physiques, mentaux, émotionnels et spirituels sont issus, en grande partie, de l'information du passé, de l'anticipation de

l'avenir, et d'autres situations. Par exemple, on peut continuer à subir la douleur d'un muscle d'un ancien accident de la route, bien que les muscles et les nerfs aient été guéris. Ou on peut chirurgicalement enlever des cellules cancéreuses, mais trouver de nouvelles cellules se comportant encore de la même façon cancéreuse qu'auparavant. C'est parce que nous n'utilisons pas la façon de bloquer ou de couper le chemin qui apporte l'information des blessures passées, ou le cancer aux nouvelles cellules. C'est "la vacuité" dans ce moment "Ici et Maintenant" qui est la voie du corps pour couper l'ancien chemin d'information, et empêcher une telle information d'atteindre les cellules nouvelles, saines.

Le "Ici et Maintenant" est aussi le moment dans lequel l'esprit pensant est complètement apprivoisé, vide, en paix, et dans l'équanimité. Une simple méditation de trente secondes à 5 minutes de ce "moment présent" peut rétablir et sauver de nombreuses fonctions dans le corps humain et son psychisme.

La plupart d'entre nous se rendent rarement compte que cet esprit pensant n'est pas nécessairement le même que le vrai "Je" en nous. Ne disons-nous pas parfois que nous ne voulons pas penser à certaines choses, mais l'esprit, lui, ne cesse d'en parler ? Ou, parfois, nous nous trouvons à argumenter avec cet esprit. Qui, ou qu'est-ce qui est ce vrai "Je" en nous ?

Veuillez noter que dans la méditation "Ici et Maintenant", "quelqu'un" indique doucement une place spécifique pour que l'esprit pensant y soit fixé et calme. C'est la première fois que l'esprit pensant reçoit une directive consciente du vrai "Je" à l'intérieur. "Le patron" parle finalement, et reprend la direction. C'est le point le plus crucial de cette clef "Ici et Maintenant". Ce "quelqu'un" de l'intérieur de vous, est soudain sorti de sa somnolence, et a dit à l'esprit pensant de rester assis, immobile, à un endroit spécifique, et d'être calme. Ce "Je", ou le Moi Supérieur, possède une grande sagesse et un grand potentiel. Bien que gentil, doux et compatissant, il est extrêmement puissant une fois totalement éveillé. Il a beaucoup de noms : le Moi Supérieur, le Moi Bouddha, le Moi Dieu, l'Âme, l'Esprit, etc. Alors, que se passe-t-il quand l'esprit pensant obéit à l'ordre, et reste assis, immobile, heureux, sans penser; et en paix?

Quand "le corps", "l'esprit" et "le coeur" sont alignés, ils se connectent à d'autres sources d'énergie. Ce moment **d'absence extrême** de pensées est celui où la guérison a lieu, où la clarté et la paix remplissent l'esprit et le coeur si doucement. Dans ce "**vide**", signifiant une absence absolue de pensées, l'absence du besoin de savoir par notre esprit régulier, dans cette union, l'esprit peut être placé à n'importe quel endroit souffrant, douloureux, du corps physique, dans le but de lui apporter une guérison spontanée.

CHANGER NOS PERSPECTIVES

A nouveau, veuillez garder à l'esprit que la réduction de notre propre souffrance est le but principal de ce livret. Ainsi, en plus de pratiquer les techniques "Ici et Maintenant", il est également nécessaire de changer nos perspectives face à des événements de notre vie, pour que cela nous permette de surmonter la souffrance efficacement.

Les perspectives et les façons de penser suivantes sont fondées sur un mérite unique : leur capacité à nous libérer de la souffrance. Donc, aucune pensée nous maintenant dans l'esclavage de la souffrance ne sera utilisée dans ce livret, quelle que soit sa situation dans l'échelle des valeurs traditionnelles. Cela signifie que nous ne discuterons pas de savoir si une chose est juste ou fausse, bonne ou mauvaise; vous employez simplement ce qui a un écho en vous et vous libère, et renoncez-y ensuite chaque fois que votre souffrance est terminée, ou quand vous ne trouvez plus cela à votre convenance. Quand vous lisez les passages ci-dessous, ignorez simplement les parties que vous trouvez désagréables, ou ne vous libérant pas. S'ils ne résonnent pas en vous, c'est qu'ils ne sont pas pour vous, ne vous en préoccupez donc pas.

Au cas où vous voudriez choisir n'importe quelle partie ci-dessous, et vous voudriez l'appliquer à votre situation, répétez juste une fois, pour vous-même, le point principal de cette partie, puis sortez-le de votre esprit, et commencez immédiatement la méditation "Ici et Maintenant", plus le calme est profond, meilleure la méditation est.

1 HARCELEMENT DE L'ESPRIT

"Un jour, ma Mère m'a grondé injustement. Cela m'a blessé et m'a fait pleurer. Après, chaque fois je racontais cette histoire à quelqu'un, je ressentais la même douleur, et je pleurais encore. En fait, quand je n'avais personne à qui la raconter, je me la rappelais, et je "revivais" l'événement originel, ses mots et ses sentiments, et cela se terminait en pleurs, comme si cela venait de se produire. En deux semaines, j'ai réussi à revivre la douleur, et à pleurer un total de 18 fois! Si ce schème de pensée reste en moi pour le reste de ma vie, qui sait combien de fois cette douleur et ses pleurs seront répétés. En réalité, ma mère m'a grondé une seule fois."

"Quand ils étaient jeunes, son mari eut une affaire avec quelqu'un, mais ensuite, il l'a regretté, et il est devenu bon, fidèle, et un mari très amoureux. Cependant, elle a continué à se rappeler la vieille histoire, et a ressenti toute la douleur, pleurant encore tout au long des 40 ans de mariage. Après la mort de son mari, chaque fois qu'elle allait sur sa tombe, l'esprit continuait à lui rappeler la vieille histoire ... Les gens la voient souvent, assise à côté de la tombe, l'accusant et pleurant comme lorsqu'il était toujours vivant ..."

2 "DOIT "ET" DEVRAIT"

"Un mari DOIT ÊTRE ainsi, et ainsi, les enfants DOIVENT ..., je DOIS ..., vous DEVEZ ..., ils DOIVENT ..., nous DEVONS ..., Dieu DOIT ... Ainsi, et ainsi ..." "En fait, vous DEVRIEZ ..., je DEVRAIS ... Elle AURAIT DU - - l'avoir fait de cette façon."

"En une seule journée, j'ai volontairement compté combien de fois mon esprit a utilisé les mots DOIT et DEVRAIT, et j'ai découvert dans quelle mesure exacte je me tenais encore moi-même, ainsi que les autres, en esclavage. Je me suis demandé si ces **idées, ces opinions et ces points de vue** étaient vraiment les miens, ou s'ils avaient été bourrés dans ma tête par d'autres, et ensuite, à mon tour, je les ai imposés et instillés à mes enfants. Inconsciemment, cela a créé un nouvel esclavage pour les générations suivantes. Le but principal est ici de me libérer de la souffrance, et de là, de n'importe quelle opinion qui me lie, moi et/ou les autres, et exige que les besoins douloureux soient ré-examinés, pour savoir si une nouvelle utilisation est garantie."

"Maître, ce frère continue à me dire, toute la journée, injustement, que je DOIS FAIRE ceci, et je DEVRAIS faire cela ... Quand vous m'avez interdit de discuter, de m'expliquer, ou de me défendre, je me suis trouvé très troublé. Mon esprit ne cesse d'argumenter, de se défendre ... Maître, veuillez me dire pourquoi vous m'empêchez de m'expliquer avec mon frère ? "

Le maître sourit doucement : C'est pour te donner une opportunité d'être conscient de la turbulence dans ton esprit. Ton implacable désir et ton besoin de te défendre SONT une forme de violence en toi. Quand ton frère emploie les mots DOIT et DEVRAIT, surtout avec une signification subtile que quelque chose est erroné chez toi, c'est en effet une violation encore plus grande, parce que ton frère inconsciemment, lutte ou t'attaque. Tu ne peux trouver la paix intérieure que lorsque tu ne ressentiras plus le sinistre besoin d'expliquer, de défendre, de persuader ou de te demander "

3 "VOULOIR" et "AVOIR BESOIN DE":

Quand je VEUX quelque chose que je ne peux pas avoir, ou quand je VEUX que d'autres fassent ou ne fassent pas quelque chose, et que cela ne se produit pas, je souffre, tandis que mon esprit ne cesse de se plaindre de ces vœux "non réalisés". Une fois, on m'a dit de me demander cela : "est-ce que je le VEUX, ou en ai-je BESOIN?" Si la réponse est le BESOIN, demandez ensuite: "Si vous ne l'avez pas, cela vous tue-t-il ? Si cela vous tue si vous ne l'avez pas, alors, c'est un BESOIN. Si cela ne vous tue pas, c'est VOULOIR. Aussi, pour me libérer de toute souffrance, je pourrais très bien ne plus rien VOULOIR désormais!"

4 LE PASSÉ ET L'AVENIR

"Il y avait une femme qui avait souffert de la famine et de la pauvreté dans le passé, et maintenant, elle en a peur. Un jour, alors qu'elle était assise devant un repas plantureux, elle s'est rappelé l'épreuve de la pauvreté, et cela a alors déclenché la

crainte d'une possibilité que la situation puisse se reproduire à n'importe quel moment à l'avenir ... Ces pensées ont continué à la déranger, tandis que le repas refroidissait, et ensuite, quand elle a essayé de le manger, elle a trouvé ce repas peu appétissant ..."

"J'étais le genre de personne qui désirait tout sacrifier et tout repousser du présent pour construire un avenir pour ma famille et pour moi. Puis, quand j'ai réalisé cet "avenir", j'ai regardé derrière moi, et j'ai regretté, alors que je me rendais compte que l'enfance de mes enfants était terminée depuis longtemps, la jeunesse de mon épouse était passée, et ma santé n'était plus assez vibrante pour apprécier une vie de famille active, passionnée et significative. "Le présent" oublié est vite devenu le passé ..."

"Ma mère souffre toujours de quelque chose déjà arrivé dans le passé. Mon père ne cesse de s'inquiéter de quelque chose qui n'est pas encore arrivé dans l'avenir. Ils semblent avoir oublié de vivre au présent. Peut-être que ma mère ne souffrirait plus si elle pouvait, d'une façon ou d'une autre, retourner au ... passé pour y changer quelque chose. Et peut-être que mon père souffrira moins s'il parvient à comprendre que son inquiétude n'influence pas à distance, ou ne change rien qui puisse probablement arriver ou ne pas arriver à l'avenir. Dans la réalité, qu'il s'inquiète ou pas, les résultats seront toujours les mêmes parce que l'inquiétude elle-même n'influence rien du tout excepté la personne qui s'inquiète."

5 CROIRE AU KARMA

"Je crois au Karma (la cause et l'effet), ainsi, quand quelqu'un m'occasionne des pertes financières, au lieu de souffrir et de me lamenter, je considère que c'est un tel soulagement de penser que je viens de régler une vieille dette d'une vie antérieure. Cela rend mon coeur heureux et léger de réaliser que la dette s'allège. Envers ceux qui me blessent ou me traitent mal, j'applique la même attitude ..."

6 RELATIONS HUMAINES

"Je ne crois pas au Karma. Je crois que ce monde est une scène gigantesque où chaque personne est, et acteur, et scénariste de son propre rôle. Avant la naissance, nous choisissons notre rôle, et nous demandons à d'autres de jouer des rôles opposés importants, tels que ceux des parents, des conjoints, des enfants, des ennemis, des aimés, etc. Sur cette scène, les principaux objectifs sont d'« expérimenter » et d'évoluer spirituellement; on apprend le pardon, la compassion, l'amour inconditionnel, l'esclavage et la liberté, la souffrance et le bonheur, etc. Je présente également mes respects à ceux qui tiennent des positions moins élevées et plus faibles dans ma vie,

comme mes enfants, mes étudiants, ou mes jeunes frères et sœurs etc..., parce que je sais qu'ils ne sont certainement pas moins élevés que moi.

7 QUELLE EST CETTE LECON?

"Je crois que tous les événements qui ont lieu dans ma vie sont des leçons conçues pour m'aider à me développer spirituellement. Donc, chaque fois je fais face à un défi, ou à un événement décevant, au lieu de laisser mon esprit blâmer Ciel et Terre, je me demande: Quelle leçon puis-je apprendre de cette situation?"

"Je pense que tous les événements qui se produisent dans ce monde sont" illusoires et temporaires. " Il semble que la plupart de ces leçons visent mon éveil, et pour moi, m'aident à comprendre l'essence de l'illusion et de l'éphémère. Ils m'aident à me libérer des attachements aux choses qu'auparavant je tenais d'une poigne si ferme, et que je croyais si importantes pour ma vie. Par exemple, si je suis excessivement inquiète pour l'argent, les leçons seront l'échec financier et les pertes, l'une après l'autre. Si je suis hantée, l'esprit encombré, et luttant, dans des relations émotionnelles, romantiques ou amoureuses avec d'autres, les leçons peuvent être de nombreux échecs dans les relations, et les pertes d'êtres aimés. Ces leçons ne cesseront de se répéter, jusqu'à ce que je comprenne que les sujets de mon attachement sont illusoires et transitoires. Alors tous les bouleversements se calmeront automatiquement, mon cœur trouvera la paix intérieure, le calme profond et l'équanimité."

8 JUGEMENT DU BON, DU MAUVAIS, DU SAINT, DU MAL

"Apprendre à faire la différence entre le bon et le mauvais, le saint et le mal, signifie éviter de faire certaines choses indésirables moi-même, et non obtenir la faculté *de reconnaître ce qui est mauvais et mal chez les autres*. Tout pendant que la capacité à formuler des jugements sur les autres existe, cette capacité existe également pour émettre des jugements sur soi, ces deux capacités sont des formes d'esclavage qui conduisent à la souffrance."

"Emettre des jugements et des accusations sont des habitudes qui causent la plupart des tourments de l'esprit. J'ai essayé de *passer une journée entière sans permettre à mon esprit d'émettre un jugement quelconque, ou de proférer une quelconque accusation*. C'est alors que je me suis rendu compte que mon esprit juge et accuse toute la journée...."

"Mon esprit ordinaire est incapable de comprendre le mystère et la sagesse de l'Univers, et de connaître **la raison** de l'existence du bon et du mauvais, du saint et du mal, et je ne pourrais pas non plus accepter leurs simples définitions données par l'homme. C'est pourquoi je m'abstiendrai d'accuser ou d'émettre un jugement sur quiconque."

9 BONHEUR ET SOUFFRANCE

Un disciple demanda à son maître : "Pourquoi tout le monde me blesse-t-il, et me fait-il souffrir ?-- Personne ne m'apporte le bonheur?" Le vieux maître répondit: "Personne n'est capable de nous causer de la souffrance, ou de nous apporter le bonheur. Nous sommes les seuls capables de nous faire de telles choses." Le disciple fronça les sourcils: "Il est clair que cette personne me traite horriblement. Comment cela peut-il ne **PAS** me faire souffrir?" Le maître lentement écrivit dans le sable : "Ce n'est pas **ce qui nous arrive**, mais plutôt **comment nous réagissons** à ce qui nous arrive. Peut-être te faut-il encore demander à ton esprit."

10 CHANGER LES AUTRES

Une femme demanda à son psychologue des façons de changer son mari. Le psychologue répondit tristement: " Je suis désolé, Madame. Je n'ai pas cette faculté. Ici, je ne peux que montrer aux gens comment ils peuvent "*se changer eux-mêmes*." Beaucoup de femmes pensent qu'après leur mariage, elles changeront progressivement leurs maris. Beaucoup d'hommes pensent de même envers leurs femmes. Je ne pense pas avoir jamais vu quelqu'un capable de changer vraiment une autre personne."

11 CHANGER LES LIEUX

"Hier soir, aux informations, j'ai vu un prisonnier qui attendait dans le quartier des condamnés à mort. Ils ont dit qu'il avait commis beaucoup de crimes affreux. Je me suis simplement demandé : "Si j'étais né, et si j'avais grandi dans exactement le même environnement que le sien, aurais-je été capable d'éviter de commettre des crimes identiques? Et si je me trouvais maintenant dans ses chaussures, que ressentirais-je tout de suite?"

12 LE PARDON

"Maître, je souffre tant, parce que mes parents sont cruels, ma femme m'a quitté, mes frères m'ont trahi, mes amis m'ont ruiné ... Que devrais-je faire?" Le maître répondit: "Tu t'assois pour méditer, et tu leur pardonnes à tous " Quelques jours plus tard, l'étudiant revint. "J'ai achevé la tâche du pardon. Cela m'a ôté un poids, Maître. C'est fini!" Le maître secoua la tête : " Pas encore. Va à la maison et médite. Ouvre ton coeur et aime-les." L'étudiant se gratta la tête : "C'était déjà assez dur de pardonner

... Maintenant vous voulez que ... je les aime? Oh ! bien, je suppose que je le ferai." Une semaine plus tard, l'étudiant revint, semblant heureux, se vantant auprès du maître d'avoir accompli la tâche d'aimer ceux qui l'avaient blessé auparavant. Le maître hocha la tête: "Bon! Maintenant, tu retournes chez toi et tu médites. Sache apprécier cet événement, et sois reconnaissant envers eux. S'ils n'avaient pas joué leurs rôles, tu n'aurais pas eu de telles occasions de te développer spirituellement."

De nouveau, l'étudiant revint, et, heureux, annonça qu'il avait appris à apprécier ces gens pour lui avoir permis d'apprendre le pardon. Le maître sourit : "Alors tu dois retourner à la maison, et méditer à nouveau. Ils avaient *joué leurs rôles correctement et bien*-- Pourquoi ton pardon est-il nécessaire?"

13 PITIE POUR SOI-MÊME

"J'ai remarqué ceci : de toutes les sortes de pensées capables de produire de la douleur, les pensées de pitié pour soi peuvent engendrer les émotions les plus douloureuses. Donc, si je veux les éprouver, tout ce que j'ai à faire, c'est de penser selon cette ligne: "Je suis si malheureux! Je passe d'un malheur à l'autre! Comment cette personne a-t-elle pu me dire des mots si cruels pour me blesser, me faire me sentir si triste ? Dieu est si injuste envers moi! Ma vie amoureuse et ma vie familiale sont dans un tel désordre. Je me sens si navré de devoir supporter une telle cruauté, etc."

14 LA DOULEUR DE LA SÉPARATION

"Une personne est entrée dans ma vie parce que cela devait être, de même que, lorsque l'on quitte ma vie, c'est parce que cela doit être. Quand mon amour a dû épouser quelqu'un d'autre, je me suis soudain rendu compte que l'existence de l'amour ne dépend ni de la présence physique, ni de n'importe quel temps et espace. Personne ne peut m'empêcher d'aimer cette personne en son absence, et vice versa. Si j'ai senti la douleur de la séparation, c'est que j'ai pris l'absence physique pour la fin d'un amour. Ou j'ai souffert parce que je me suis rappelé la présence de quelqu'un dans le passé, ou j'ai pensé à son absence dans notre avenir. Quand mon esprit ne mentionne pas une telle absence, ou ne languit pas pour une telle présence, je sens beaucoup moins de souffrance"

"Les Relations ne finissent jamais vraiment. Elles changent seulement de forme. La séparation par la mort signifie seulement que la relation existe toujours, mais pénètre maintenant , et le monde visible, et le monde invisible. La séparation durant la vie signifie seulement que la relation transcende maintenant la distance, l'espace, ou certaines barrières. Même la séparation mentale ou émotionnelle ne signifie pas la fin d'une relation; cela signifie seulement que la relation est passée d'un "amour" à un

"non-amour", d'une relation "verbale" à une autre "non-verbale, ou d'une relation "intense" à une "insensible"."Les relations humaines existent pour toujours, durant la vie, changeant constamment de forme."

15 AVOIR FOI EN L'UNIVERS

"À première vue, la société humaine et l'Univers peuvent sembler chaotiques. En regardant de plus près, il semble que tout le chaos suit un ordre défini. Le cours de la vie d'un individu peut aussi sembler stupéfiant et sans but, mais avec une perception plus aiguë, on peut voir un merveilleux arrangement ... Quand je me suis rendu compte qu'il existe une certaine loi opératrice universelle plus intelligente que moi, une sorte de loi universelle qui manifeste le rythme de tous les hauts et de tous les bas qui, finalement, me mène tranquillement partout où je dois aller, je me suis senti plus en sécurité et en paix."

16 LA MESURE DU SUCCÈS, DU MÉRITE ET DU MALHEUR

"Un jour, quelqu'un m'a demandé ce qu'est le succès, et ce que sont les mérites. Je pensais: Je suis ce que le Succès est. Cela signifie que je suis plein de Mérites. Je me suis battu sans cesse, tout sacrifié pour la gloire, la richesse et le statut social. Alors, quand j'ai tout perdu, j'ai cru que j'étais un raté, et que je n'avais que des Malheurs. La même personne me revoit, maintenant dans la souffrance, et me demande : ' Les gens disent toujours que la gloire, la richesse, le statut social et le talent sont périssables, impermanents. Alors, pourquoi faisons-nous de ces éléments périssables la mesure, ou la norme, des succès et des échecs de notre vie, des mérites et des malheurs, et ensuite, nous souffrons à cause de cette mesure, ou de cette norme?'"

17 L'ESCLAVAGE DE LA RELIGION

Question: "Je suis né, et j'ai été élevé dans une famille Mormon. En tant qu'adulte, j'ai ressenti le besoin spirituel d'effectuer des recherches plus avancées, au-delà de ce que je percevais comme les limites de ma religion. Ma famille en fut bouleversée, aussi, ai-je dû déménager pour soulager la pression pour chacun. Cependant, bien que mon corps soit au-delà de la frontière religieuse, mon coeur est toujours très troublé; je ne m'en sens pas libre. Que devrais-je faire?"

Réponse: "La Vérité et la Libération sont en notre coeur, invisibles aux autres. Le chemin spirituel est toujours très personnel et calme. Vous pouvez utiliser la technique "Ici et Maintenant" pour trouver votre Moi sans devoir " rompre " avec n'importe quelle religion. En outre, rappelez-vous que naître, et être élevé dans une religion particulière ne peut d'abord pas être une coïncidence."

18 L'ESCLAVAGE DE L'OPINION DES AUTRES

"Maître, quand quelqu'un a une fausse idée, ou une mauvaise opinion de moi, je me sens si blessé. Que dois-je faire?"

"Tout d'abord, vous devez comprendre trois choses :

Un, Respectez la liberté de penser des autres, ainsi que votre propre liberté d'opinion, gardant à l'esprit que ces deux libertés ne sont pas reliées l'une à l'autre.

Deux, Vous devez savoir qu'en formulant un avis, on se fonde sur ses propres critères, son propre contexte, ses propres références et ses **propres opinions**. Donc, il ne pouvait pas conclure autrement.

Trois, Il n'est pas nécessaire de changer son opinion. Et vous n'avez aucun **besoin** de vous défendre."

Le maître fit une pause et sourit. "Quand tu auras compris ces trois choses, alors, tu devras entrer dans le " calme" pour neutraliser ce sentiment douloureux. Sais-tu pourquoi? Parce qu'une simple compréhension se fait au niveau de l'esprit; la vraie compréhension doit être faite dans ton **cœur**. Cependant, sois bien conscient que les critiques faites par les autres **ne limitent jamais** aussi sévèrement et de façon aussi nuisible que ta propre critique intérieure.

Le souvenir de faiblesses et d'erreurs du passé peut te torturer pour le reste de ta vie. Si ce souvenir était examiné avec compassion, tu verrais que dans une telle situation, et dans un tel environnement, tu n'aurais pas pu agir différemment. Tu dois éprouver de la compassion envers toi-même, avant de pouvoir être compatissant envers les autres."

Un autre maître fit des remarques sur la réponse du premier:

"C'est bien, mais, cependant, il semble éviter le problème principal. Nous sommes blessés parce que nous voulions qu'ils pensent **autre chose**, qu'ils aient une opinion différente. Et c'est ce BESOIN qui nous fait mal, - pas leur opinion en soi. Et alors, nous devons nous demander — Pourquoi l'avons-nous voulu ? Pourquoi devons-nous « avoir besoin » de cette opinion particulière ? Que cet attachement nous dit-il de nous-même ? "

19 AMOUR INCONDITIONNEL

"J'ai un enfant retardé et cela me fait beaucoup souffrir. Est-ce parce que, dans des vies antérieures, j'ai créé tant de mauvais karma que maintenant je suis puni comme cela?"

“Si vous savez que c’est une loi karmique, pourquoi vous sentez-vous toujours blessé? Cependant, parce que nous sommes incapables de comprendre tous les mystères Universels et la volonté du Ciel, nous ne pouvons pas être certains que c’est le Karma. Parfois, pour un avancement spirituel plus rapide, ou pour nous fournir une occasion d’apprendre *l’Amour Inconditionnel*, il y a des Saints et les Êtres Supérieurs qui acceptent de jouer le rôle d’une personne retardée. Comment savons-nous si c’est une punition ou une bénédiction ? *L’amour Inconditionnel* doit être capable d’aimer un enfant retardé qui ne peut pas nous dire des mots plaisants, qui n’a aucun statut social, et n’a rien accompli qui puisse rendre un parent fier. Sur terre, c’est une leçon spirituelle très élevée.”

“Comment **aime-t-on** un homme ou une femme inconditionnellement ? Aimer inconditionnellement quelqu’un, c’est l’aimer totalement, en incluant ses bons et ses mauvais aspects. En fait, vous l’aimez sans **avoir besoin** que la personne vous appartienne, indépendamment du fait que la personne vous aime ou pas, ou aime une autre personne, qu’elle soit avec vous ou pas. Vous êtes capables d’observer cette personne vivre sa vie, être lui-même / elle-même *sans avoir besoin de changer quoique ce soit* en cette personne. L’essence de l’Amour ne blesse pas; ce qui occasionne une douleur et une souffrance, c’est notre BESOIN : *l’attente, le souhait et le besoin*. Par exemple : "j’aime mon mari parce qu’il est gentil avec moi, toujours prévenant, toujours à mes soins, ne faisant jamais rien pour me vexer. Sans lui, je suis certaine de ne pas pouvoir vivre ... " Est-ce de l’AMOUR ou du BESOIN? L’**amour** ne restreint pas, seuls, **les besoins** et **le pouvoir** restreignent, limitent et blessent.”

20 TOUT EST "UN "

"Les gens ne cessent de dire que" Tout est UN ", mais comment vais-je "en faire l’expérience ?" Veuillez noter que, " éprouver CELA" est indescriptible en des mots humains, parlés ou écrits, et encore moins "d’indiquer" à quelqu’un "comment" atteindre cette expérience. L’histoire ci-dessous n’est PAS une description de CELA, mais plutôt une tentative de décrire une simple carte dans la langue de l’esprit. L’auteur n’a pas la prétention de créer "une formule" quelconque. Bénédiction et succès à tous.

Femme et Enfant

La plupart des gens disent qu’elle est une Femme. Certains disent qu’elle est un Enfant. Elle pense qu’elle est les deux. Ensemble "ils" vont souvent à la plage. La femme regarde fixement l’eau profonde, ayant la nostalgie de son continent perdu d’un passé lointain. L’enfant construit un château de sable, et glousse sottement quand le vent la frappe et la picote sur la joue. De temps à autre, le vent demande doucement : "Qui es-tu ?" L’enfant, de rire : "je suis Moi, bien sûr. Que tu es bête!"

Alors, un jour, la femme s'arrête et se demande qui elle est vraiment. On dit que les vêtements ne font pas la personne. Alors, elle ôte tous ses vêtements. On dit que la forme physique n'est pas la véritable identité. Alors, elle enlève lentement les morceaux de son corps... Et après avoir fait tomber chaque particule de la matière physique, les couches de sa forme non-physique sont tombées également. Alors, à sa plus grande surprise, il n'y a rien d'autre que le vide, le "sans-forme" et la vacuité...

L'Enfant est fasciné. Elle commence à s'agiter un peu, et se sent en pleine expansion, en pleine expansion et en pleine expansion... Elle s'agite à nouveau, et se trouve assimilée à la Création tout entière.

Il y a quelque chose de très étrange, et cependant, si naturel, ici. Après avoir ôté les couches superficielles, toutes les choses apparaissent vides, "sans formes", une totale vacuité, comme elle. En fait, "les vides" sont les mêmes. Ou bien tout est une partie d'elle-même, ou bien elle est dans tout, ou peut-être les deux. Alors qu'elle perd son soi, la Création physique tout entière revient à l'existence dans ce Vide. Maintenant, elle est la petite fourmi écrasée sous la chaussure de quelqu'un. Elle est le petit garçon qui fait voler un cerf-volant. Elle est le moine qui prêche à un grand groupe de gens. Elle est le lépreux défiguré dont une nonne insignifiante nettoie les blessures remplies de pus, et elle est aussi la nonne en même temps. Elle est l'homme qui assassine un enfant, et elle est le père en deuil au-dessus du cercueil de l'enfant. Elle est cet homme qui émeut une femme... l'émeut profondément... puis, s'éloigne sans une explication. Elle est aussi cette même femme, qui fixe son regard immobile sur l'horizon, au coucher du soleil, pour les mille ans à venir, éprouvant silencieusement la douleur de la perte d'un moment passé. Elle est toutes les montagnes, et toutes les rivières, et elle est une petite pierre, en profonde méditation pendant des siècles. Elle est tous ces gens capables d'errer dans les univers différents, visibles et invisibles... Et elle est tous ces univers. Elle est le chaton couché à côté de la voie de chemin de fer, miaulant faiblement à l'aide; ses pattes arrières coupées par le train qui passait. Elle est la jeune fille debout à un coin de la rue, attendant les clients, et elle est aussi la nonne qui prie pour sauver la race humaine...

Sans faire de différence, sans faire d'analyse, et sans jugement, elle ressent toute la peine, la douleur, la joie et la tristesse partout.

Toutes les pièces du corps physique commencent à se réunir nouveau pour reprendre forme... Viennent les couches non-physiques, les voiles, et tout... Le vide informe y participe et, voilà l'enfant-femme qui ré-apparaît comme auparavant. Elle enfle une robe légère, et se retrouve debout, sur le balcon, femme. Les étoiles clignotantes sont témoins; Son corps tremble, tandis que le vent caresse sa peau... Alors qu'elle embrasse la passion de la vie, son soi se répand dans le ciel, dans les enfers, et les autres univers, supérieurs et inférieurs. Puis, elle remet les vêtements ordinaires de l'enfant-femme. Dans la paix et dans l'équanimité, elle se retrouve dans le monde des mortels et des immortels, sachant qu'elle leur appartient, et eux lui appartiennent...

Elle se vêt de la tenue d'un maître, feignant de distribuer la sagesse à un groupe d'étudiants qui, elle le sait, ne sont personne d'autre qu'elle-même. Bien qu'ils puissent, ou ne puissent pas, en être conscients, elle sait qu'ils n'ont besoin de rien venant d'elle, ou venant de toute autre personne. Ceux qui ont un pouvoir paranormal regardent sa vacuité, et disent qu'ils voient des dieux et des déesses. Elle sourit affectueusement... Elle sait qu'ils ne voient que les reflets de leur propre aspiration et de leurs propres besoins. Ils sont une partie d'elle-même, n'est-ce pas?

Donc, la femme et l'enfant retournent à la plage. La femme fixe à nouveau les profondeurs de l'eau; le royaume marin tout entier vit en elle. L'enfant construit à nouveau un château de sable, et rit quand le vent lui frappe et lui picote la joue. Et à nouveau, le vent lui demande doucement : "Qui es-tu ?" Sans lever les yeux du château de sable, l'enfant sourit et chuchote : "Je suis Toi."

LA TECHNIQUE D'AUTO-TRAITEMENT

"ICI ET MAINTENANT"

Les Etapes Une et Deux sont les mêmes que dans les instructions de Niveau Un, sauf que vous ne devez rester dans l'état "Ici et Maintenant" que pendant une minute ou deux, puis vous passez à l'étape suivante.

Etape Trois: Dites à l'esprit, "le corps est ici", sachant que l'esprit arrive sur l'endroit ***souffrant ou douloureux***.

Lâchez prise, et détendez-vous, **l'esprit libre de toute pensée, et de toute concentration**. Détendez particulièrement tous les muscles autour des yeux, et sur le front, que les yeux soient ouverts ou fermés. De temps à autre, soyez vaguement conscient que l'esprit repose sur le secteur soigné.

Maintenez cet **état de vacuité de la pensée et de la concentration** pendant au moins une minute, plus longtemps si la maladie est plus sérieuse.

Si l'esprit commence à s'éloigner, simplement lui rappeler tranquillement, "le corps est ici," le fixer à nouveau sur l'endroit précédent, et ensuite, ***immédiatement lâcher pris, et détendre votre corps et votre esprit à nouveau***.

Etape Quatre: Prenez une lente et profonde inspiration. Alors que vous exhalez lentement, ouvrez les yeux, et concentrez les totalement pour finir la session de traitement.

(Cette technique de soin peut, de façon remarquable et immédiate, soulager la douleur. Beaucoup de personnes ont été guéries, même en ne pratiquant que la méthode de méditation, sans intention d'appliquer le traitement sur eux. L'état de "tranquillité" profonde, ou de "vacuité", est ce qui incite le corps à guérir. Vous pouvez exécuter le traitement sur vous, selon cette méthode de soin, aussi souvent que nécessaire.)

TECHNIQUE DE NIVEAU DEUX

APPROFONDIR L'ÉTAT DE CALME:

Après avoir effectué les Etapes Une et Deux du Niveau Un, pendant environ 2 minutes, continuez de vérifier que l'esprit est toujours fixé sur la région du cœur, maintenez l'état de calme du corps entier, ouvrez lentement les yeux, regardez doucement à droite et à gauche, sans déplacer la tête, puis, fermez lentement les yeux, et répétez l'Etape Deux. Environ deux minutes plus tard, répétez les deux étapes ci-dessus. A chaque fois que ce sera fait, l'état de calme sera approfondi. Normalement, nous suggérons de faire cela trois fois, au maximum. (Dans ce calme, si vous ouvrez les yeux, et les concentrez, en maintenant le calme, tout en étant totalement éveillé, vous pouvez également pratiquer la contemplation, ou utiliser le Véritable esprit de sagesse.)

"CALME" et "MOUVEMENTS DU CORPS":

Après avoir atteint le calme, maintenez l'état d'être, et ouvrez les yeux. Concentrez-vous, et voyez normalement, tout en sachant que l'esprit reste fixé à l'endroit du cœur. Tout en restant en contact avec le calme, déplacez différentes parties du corps (les orteils, les pieds, les épaules, les bras, le cou, etc...) Après avoir bien exécuté ces mouvements du corps, tout en maintenant le calme intérieur, vous pouvez pratiquer l'écoute, mais *sans réaction de la part de l'esprit*, restant conscient du calme. Ensuite, vous pouvez pratiquer la marche à pied, la position debout, le travail, l'exécution des corvées ménage, etc. . . en *maintenant le calme intérieur*.

Il y a des moments dans nos relations humaines où nous avons vraiment besoin d'un tel état de calme intérieur. Par exemple, quand nous sommes confrontés à des événements négatifs, ou à quelqu'un qui se trouve dans une humeur combative, ou quand nous devons nous ressaisir, être calmes et doux; tout ce que nous avons à faire, c'est de pratiquer les **Etapes Une et Deux** pendant 30 secondes. Puis, soyez simplement conscients de ce calme intérieur dans vos relations avec les autres.

NEUTRALISEZ LES ÉMOTIONS :

Quand une pensée génère certaines émotions négatives comme la peine, l'apitoiement sur soi-même, la colère - cette sorte d'émotions que nous *ne souhaitons pas avoir* -

nous pouvons immédiatement les neutraliser en faisant l'**Etape Un** et l'**Etape Deux** pendant 30 secondes à 1 minute.

TECHNIQUE DE NIVEAU TROIS

Niveau Un : Les instructions de Niveau Un comprennent: la façon de calmer l'esprit, d'entrer dans la paix intérieure, d'ouvrir son coeur à la compassion, et d'exécuter la technique d'auto-traitement.

Niveau Deux: comment approfondir l'état de calme intérieur, maintenir un tel état pendant les activités quotidiennes et neutraliser les émotions négatives.

Niveau Trois : Les instructions ci-dessous consistent en façons de développer la sagesse, de réaliser le calme intérieur profond, par l'union du Corps, de l'esprit et du Coeur, et d'utiliser le remords, l'excuse et "la vacuité" pour neutraliser les forces du passé, liées aux causes de la souffrance et des maladies.

1. PRATIQUER L'ESPRIT DE SAGESSE:

Au lieu de la région du coeur, placez "l'esprit" sur le pont du nez, entre les deux yeux.

2. UNION DU COEUR, DE L'ESPRIT ET DU CORPS:

Faites la même chose qu'au Niveau Un et au Niveau Deux, sauf que vous dirigez l'esprit sur les deux régions; sur le pont du nez, en disant: "le corps est ici", et ensuite, sur la région du coeur, en disant: "le coeur est ici." Vous ressentirez un Calme intérieur plus profond, et un esprit plus clair. Maintenez cet état de Calme et de totale absence de pensée pendant au moins 30 minutes, pour neutraliser les forces de souffrance et de maladie de façon *durable*, sinon permanente.

3. NEUTRALISATION DES FORCES DU PASSÉ:

Parce qu'il est difficile de maintenir l'état de calme complet de façon permanente, pour empêcher le retour d'anciennes informations, il est nécessaire d'avoir une façon de neutraliser les forces du passé de manière permanente. Si vous ne croyez pas aux vies antérieures et au karma (la cause et l'effet), alors, utilisez simplement les étapes de l'Article 2 (ci-dessus) des instructions de ce Niveau Trois, pour neutraliser les forces du passé durant cette vie.

4. NEUTRALISATION DU KARMA PASSÉ:

Certaines personnes croient que les sources d'information ne sont pas nécessairement contenues dans le laps de temps de cette vie seule, mais seraient plutôt rapportées de nombreuses "vies antérieures." "Le passé" n'est limité à

aucune période particulière; c'est *tout le temps* avant le moment présent. Pour ceux qui croient en ces forces karmiques et à la vie antérieure, veuillez appliquer les techniques suivantes.

Pour neutraliser les effets des vies antérieures, il est nécessaire de voir la souffrance actuelle (les maladies, les circonstances douloureuses dans nos relations humaines, etc...) comme les résultats d'actions passées incorrectes de notre part. Alors, dans un tel cas, nous devons ressentir sincèrement beaucoup de remords (bien que nous ne puissions pas nous rappeler ou connaître ces actions passées.) Puis, nous faisons silencieusement des excuses à ceux qui ont dû souffrir en raison de nos actions passées, intentionnelles ou involontaires.

Dans notre activité quotidienne, il y a des moments où nous souffrons de gens qui, sans cause apparente, semblent constamment nous rendre la vie difficile, par exemple, la colère la discussion, le combat, prendre notre argent, endommager notre propriété, etc. Nous devons **supposer** qu'à quelque moment dans le passé, nous leur avons fait les mêmes choses. En même temps, nous devons *nous mettre à leur place dans ce passé, et ouvrir notre coeur pour comprendre leur situation critique*. Puis, dans le calme profond, nous *regrettons* sincèrement, et *leur présentons silencieusement des excuses*. Immédiatement après, pratiquez la méditation "Ici et Maintenant", Niveau 3 (les parties 1 et 2 ci-dessus, pendant au moins 30 minutes.) Plus le calme est profond, plus le silence de l'esprit est grand, et meilleurs sont les résultats. C'est une des méthodes les plus efficaces pour la neutralisation des forces karmiques du passé.

Puissiez-vous toujours être dans une totale paix intérieure!
Veuillez adresser toutes vos questions et vos communications, par courrier, à:
hereandnowmeditation@presentmoment.com

Pour l'impression pleine page de ce livret, visitez notre site Internet:
www.hereandnowmeditation.com

HERE & NOW MEDITATION FOUNDATION
5015 Berwyn Road
College Park, MD 20740 USA