

Concepts clefs

Notions qui définissent un ensemble cohérent.

RIEN

*"Ne désigne pas quelque chose en particulier.
Il n'a pas de sens, pas d'existence, pas d'explication."*

CHOSES

*"Ce sont des attributs, des idoles pris comme référence.
Ce peut être une chose, une personne, une attitude. "*

QUOI QUE CE SOIT

*"Tout ce qui traverse notre esprit, notre imagination.
C'est ni bon ni mauvais, ni vrai ni faux, c'est comme ça !"*

IMAGE

*"Ce qui défile sous nos yeux, dans notre imagination.
Tel un appareil de lecture, je ne fais que lire & interpréter."*

CELUI

*"C'est perçu par le côté sombre, la noirceur de l'être.
C'est l'ego (peur, souffrance) qui agit.
Ce n'est pas nous, ce sont nos émotions, nos sentiments."*

CECI – CELA

*"C'est perçu par le côté clair, la blancheur de l'être.
C'est le cœur (amour, joie, paix) qui s'exprime.
C'est nous, dans notre bonté, notre générosité."*

INDIFFERENT

"**RIEN**" de ce que je vois dans cette pièce
[dans cette rue, de cette fenêtre, dans ce lieu]
ne signifie "**QUOI QUE CE SOIT**".
Car "**RIEN**" n'a pas de signification.

Les "**CHOSSES**" sont ce qu'elles sont, d'aucune importance.
Elles sont ni de même équanimité, ni de même valeur.
Elles n'ont ni saveur, ni émotion particulière.
La comparaison n'a aucune raison d'être.

IMPERSONNEL

Je ne formalise "**RIEN**" de ce que je vois dans cette pièce
[dans cette rue, de cette fenêtre, dans ce lieu].
Je n'ai pas à filtrer ce que je veux voir.
Je n'ai pas à choisir la vision des "**CHOSSES**".

Je ne projette ni ne juge ce que j'observe.
Je mets de côté mes associations d'idées
(sentiments, émotions).
L'important n'est pas "**CELUI**" qui regarde,
mais "**CELA**" qu'on regarde.

RECIPIENDAIRE

Les pensées ne signifient "**RIEN**".
Elles sont comme les "**CHOSSES**" que je vois dans cette pièce
[dans cette rue, de cette fenêtre, dans ce lieu].

Les idées qui sortent de ma conscience,
sont comme les "**IMAGES**" d'un film qui défilent.
Elles ne m'appartiennent pas,
j'en suis juste le récipiendaire (l'hôte).

IMPASSIBLE

Nulle contrariété ou désaccord
ne mérite vendetta (vengeance).
Ce qui est méjugé (mal compris)
l'est pour de mauvaises raisons.

Je laisse de côté la contrariété. Je ne lui accorde
ni colère, ni peur, ni inquiétude, ni déprime,
ni haine, ni jalousie, ni anxiété, ni douleur.
Je la laisse partir, comme elle est arrivée.

ILLUSOIRE

Apprendre à se départir (renoncer) du passé,
c'est offrir à **CELUI**-ci de penser à "**RIEN**".
Accepter de vivre dans le présent,
c'est octroyer à **CELA** d'exister en toute simplicité.

Nous ne faisons que projeter
nos pensées (passées ou futures)
vers l'extérieur (émotion, chose, être), telles des illusions.
Orientons notre esprit vers le présent,
le seul réellement vécu.

IN-SIGNIFIANT

Le monde en soi est in-signifiant.
Il n'a pas de sens.
Il n'a pas d'existence.
Il n'a pas d'explication.

Il n'est ni apeurant, ni hostile (dangereux), ni effrayant.
Pas plus qu'il n'est insane (déraisonnable), fou.
Il n'est ni bon ni mauvais, ni satisfaisant, ni insatisfaisant.
Il est, comme il est.

IN-SENSE

Un monde in-sensé (non sensé),
engendre la peur (le doute).
Car ce que l'on ne comprend pas,
nous échappe, nous angoisse.

"**CELUI**" qui voit (l'ego, la peur)
n'aime pas l'in-signifiant (l'inexistant),
"**CELA**" que l'on voit (le cœur, l'amour)
ne craint "**RIEN**" (ni le noir ni le vide).

POTENTIALITE

Des pensées insanes (déraisonnables)
favorisent les idées néfastes (sombres).
Des pensées saines (agréables)
favorisent les idées fastes (heureuses).

L'esprit les perçoit "**FAUSSES**" (illusoires) ou bien
"**VRAIES**" (véridiques) : malaise ou bien-être, conflit
ou clarté, guerre ou paix, peur ou amour. Libre à moi
de choisir leur "**POIDS**" sur mes pensées.

RE-CONNAISSANCE

Folie que "**CELUI**" (ego) qui obscurcit l'évidence,
de vouloir garder pour soi sans partager.
Foi si "**CELA**" (cœur) conduit au lâcher-prise,
de rendre la raison maître de la situation.

La solitude favorise la perte de l'identité,
l'individualisation, l'exclusion, la déshumanisation.
L'échange conduit à la complétude, joie & paix,
écoute & acceptation, gratitude & amour.

IMAGERIE

Une pensée insane (souffrance, perte, mort)
reflète une "**IMAGE**" déformée de la réalité.
Une pensée saine (paix, amour, joie)
jette une lumière bienfaisante sur ce que je vois.

Je peux échapper du monde que je perçois,
ces perceptions subites ou produites par moi,
ces représentations imagées issues de mes pensées,
car tout n'est que fantasme & hallucination.

INSOUCIANCE

Je ne sais pas à quoi sert
"**QUOI QUE CE SOIT**".
Je ne vois pas ce que signifie
"**QUOI QUE CE SOIT**".

L'ego (notre fausse identité)
recherche un but (un sens) à la vie.
L'esprit (le cœur, l'amour)
oublie ses buts (ses objectifs),
vit sans chercher à comprendre.

INSPECTION

Par-dessus tout je veux voir
les "**CHOSES**" différemment.
Non pas comme je voudrais qu'elles soient,
mais comme elles devraient être.

Je laisse les "**CHOSES**" me dire ce qu'elles sont.
Je mets mes idées préconçues de côté.
Je n'ai pas à interférer sur ce qu'elles sont.
J'écoute les réponses qu'elles me donnent.

INVITATION

Il y a une autre façon
de voir "**CECI**" ou de voir "**CELA**".
Le but du monde n'est pas
"**CELUI**" que je lui ai assigné.

Considérer chaque bouleversement
(ou événement perçu comme tel)
comme une invitation au changement
(événement comme il devrait être vécu).

IMAGINATION TRIVIALE

Je pourrais voir la paix dans cette situation
au lieu de "**CELA**" que j'y vois maintenant.
Un lieu de liberté reflète la vie.
Les règles m'emprisonnent, me désobéissent.

Considérer chaque pensée non aimante
(chose-personne-attitude perçue comme telle)
comme une occasion de la rendre non nonchalante
(chose-personne-attitude comme elle devrait être vue).

ILLUSION UTOPIQUE

"**CELUI**" qui regarde (l'égo, la peur)
voit l'illusion à son image.
"**CELA**" qui regarde (le cœur, l'amour)
distingue la vision sans contrefaçon.

L'IMAGE (empreinte de nos émotions)
dépend de "**CELUI**" qui regarde.
L'événement (sans contexte)
ne dépend ni de "**CECI**", ni de "**CELA**".

HISTOIRE DE CONFIANCE

La confiance en soi
nécessite Force & Courage.
La confiance en la foi
requiert Amour & Paix.

Se faire confiance, c'est accepter
ses Forces & ses Faiblesses.
En prendre conscience, c'est reconnaître
ses Failles comme étant nos plus grandes Forces.

HISTOIRE DE CONCENTRATION

La Paix se fait en Silence
au calme, au repos, l'esprit tranquille.
L'Eperdue de notre Conscience
se laisse berner par le bruit & l'agitation.

La Pensée est constamment
distraite, désorganisée, désorientée.
La Conscience s'attend & s'entend
à la Lumière, dans la Clarté, dans la Sérénité.

HISTOIRE D'IDENTIFICATION

Tous ces attributs ou ces idoles d'un jour
(chose-personne-attitude perçue comme telle)
sont des symboles qui nous isolent, tels
des substituts & des sans-valeurs, sans fondement réel.

Toutes ces Epreuves d'un jour
(défi, conflit, stimuli)
sont des cadeaux du Ciel, tels
des outils pour atteindre le calme éternel.

IN-COMPREHENSIBLE

Je ne comprends "**RIEN**" de ce que je vois.
Ce que je vois est la projection
de mes propres erreurs de pensée.

Ce qui échappe à notre compréhension,
ne nécessite aucune d'explication.
Il faut l'accepter & l'aimer pour ce qu'elle est.

HUMILITE

L'humilité voit la lumière & l'acceptation de soi.
L'ego vit d'orgueil, d'arrogance, de tromperie de soi.

L'humilité accepte son rôle et n'en cherche pas d'autre.
L'ego vit l'humilité comme un rabaissement de soi.

PARDON

Faire preuve de pardon c'est ôter
tout sentiment de faiblesse, de tension et de fatigue.
Utiliser l'attaque c'est faire preuve de faiblesse & de lâcheté
car la peur, la culpabilité ou la douleur seront toujours là.
L'émotion (l'ego) n'est que pure fiction.

(Se) Pardonner, c'est découvrir ce que l'on est.
Pas "**CELUI**" mais "**CELA**" que nous sommes.
Il y a toujours un cadeau (réjouissance)
à ne pas laisser l'insane (folie) prendre le dessus.
Le pardon (le cœur) est la conscience du monde.

VULNERABILITE

Mes pensées d'attaque (désolation, désapprobation)
attaquent mon invulnérabilité (fierté, ego).
Ne pas en tenir compte ou ne pas en tenir rigueur,
pour ne pas se laisser submerger par les émotions.

Les pensées malveillantes
engendrent vengeance & agressivité.
Les pensées aimantes
apportent confiance & sérénité.

CULPABILITE

J'ai inventé cette situation telle que je la vois.
Quand je me sens menacé(e), je ne perçois
que douleur, maladie, perte, âge & mort.
Ce que je ne peux contrôler, me fait peur.

En toute innocence & subjectivité
Je suis "**ACTEUR-TRICE**" de ce que je vois,
avec attachement, dans ce monde extérieur.
Je suis l'"**AUTEUR-TRICE**" que je déploie,
sciemment, dans ce monde intérieur.

CLARTE

Je ne suis pas la victime du monde que je vois.
Quand je suis serein(e), en paix, je ressens
joie intérieure, charité, amour & vérité.
Ce que j'observe, ne dépend pas de moi.

En toute conscience & objectivité
Je suis "**SPECTATEUR-TRICE**" de ce que je vois,
avec détachement, dans ce monde extérieur.
Je suis "**TEMOIN**" de ce que je perçois,
posément, dans ce monde intérieur.

VACUITE

L'ego, par substitution ou par omission,
inhibe (supprime) la fonction du pardon.
Il définit le salut de l'âme (sauvetage de l'être)
par la rédemption (péché à expier, à réparer).

Le cœur reconnaît dans le pardon
la voie de la guérison.
Il voit dans le salut de l'âme (repos de l'esprit)
une manière d'accepter sa condition humaine.

SERENNITE

L'injustice ou la déception est une forme de croyance.
Toutes trois sont gouvernées par l'ego (la peur).

L'amour n'a pas de rancœur (amertume).
Il est en paix avec tous & avec tout.

ECLAIRCISSEMENT

Lorsque le voile nuageux s'épaissit, s'assombrit,
difficile de voir la lumière du soleil de l'au-delà.
Les attaques assombrissent notre discernement.

La lumière est visible par-delà les nuages.
La réalité se trouve dans l'au-delà.
L'acceptation éclaire notre perception.

IN-VULNERABILITE

"**RIEN**" à l'extérieur de toi ne peut te sauver.
"**RIEN**" à l'extérieur de toi ne peut t'offrir la paix.

"**RIEN**" ne peut te blesser, te troubler.
"**RIEN**" ne peut créer la maladie.

VERITE

La quête du bonheur par l'ego
consiste à le rechercher ailleurs.
L'ego se sert du corps en mal (le blesser,
l'humilier) ou en bien (le glorifier, l'exalter).

Le bonheur n'est pas là ou ailleurs, il est partout.
La lumière de la vérité
est en nous, pas dans le corps.
L'amour & la paix se suffisent à eux-mêmes.

LOYAUTE

Toute notion (loi, croyance) nous gâche la vie.
Cette magie ne signifie "**RIEN**".
Ce qu'elle est censée sauver n'existe pas.
Seulement ce qu'elle est censée cacher, te sauvera.

Un concept efficace & utile
n'a pas besoin de conditions initiales.
La vérité ne nécessite aucune règle.

PLANIFICATION

Planifier le futur, activer le passé, organiser le présent,
c'est la croyance qu'il faille tout maîtriser, tout gérer.
La maladie est une décision orchestrée par l'ego,
elle focalise l'attention et cache la vérité.

Le corps n'a pas besoin de défense.
L'esprit n'a pas besoin de plans.
La maladie (le corps) est une défense
contre la vérité (l'esprit), créée par l'ego.

GUERISON

La maladie n'est pas un accident.
L'ego s'en sert pour, contrôler l'esprit,
empêcher la vérité d'apparaître au grand jour.

Via le corps (la maladie), l'ego cherche à
accaparer (attirer) l'attention de l'esprit.
La vérité dévoilée, et la maladie disparaît.

HARMONISATION

Abriter des pensées d'attaque,
céder au jugement ou faire des plans
sur des incertitudes à venir,
attaque le corps car l'esprit est malade.

Un esprit sain dans un corps sain,
et la vérité triomphera sur la maladie.
Une belle pensée induit une bonne santé,
et un corps à toutes épreuves.

CONSENTEMENT

Le corps (sensations, sentiments) subit,
l'esprit (guerre ou paix) choisit.
Les états de conscience (altérations)
altèrent le jugement.

Le choix incombe (appartient)
à l'esprit et non au corps.
Deux choix sont possibles en réalité,
la fausseté (ego) ou la vérité (amour).

NON-DEFENSE

Répondre aux attaques (menaces fictives),
c'est favoriser l'ego au détriment du cœur.
Sans pensée, ni souhait ni rêve,
l'attaque n'a aucune signification.
Ne pas (se) juger est l'unique priorité.

Ne pas répondre, ne pas se défendre,
c'est reconnaître que le danger n'existe pas.
Il n'y a "**RIEN**" à affronter, à réprimer (sanctionner),
il faut juste vivre le moment présent sereinement.
Accepter les "**CHOSES**" est notre unique rôle.

MESSAGER

Accepter de recevoir & de donner,
c'est l'unique rôle à jouer.
L'expérience ne peut être partagée.

Savoir recevoir, c'est savoir donner.
C'est dans le don que réside la solution.
L'expérience – ni apprise, ni enseignée, ni vue – est là.

BIENVEILLANCE

Accepter de donner de l'amour.
En toute sincérité, en toute humilité,
sans contrepartie ni "**RIEN**" en retour.
Transmettre en toute générosité.

Il n'y a "**RIEN**" à pardonner,
car il n'y a pas de péchés.
La meilleure "**CHOSE**" à faire
est de donner, tout simplement.