

## **Méditations du Vigyan Bhairav Tantra**

---

Les techniques suivantes sélectionnées dans le Vigyan Bhairav Tantra de Shiva sont des outils de transformation puissants. Shiva a conservé ces méthodes du dernier âge de lumière et les donna à ses disciples pour leur développement.

Osho est un de ces disciples, et son commentaire extensif du Vigyan Bhairav Tantra repose au cœur de son enseignement.

Le Vigyan Bhairav Tantra contient 112 techniques pour transcender la division illusoire de la conscience à travers toute la multiplicité de l'existence. L'illusion que vous transcendez est celle de la séparation depuis le Tout.

La conscience est moniste ; c'est un principe indivisible. L'existence est composée de la même conscience que le vide de la non-existence ou Dieu-l'au-delà.

Ce commentaire se concentre sur les techniques du Vigyan Bhairav Tantra qui impliquent d'être témoin – la méthode de base de la méditation, et repose sur la compréhension de l'advaita que la conscience est tout ce qui soit. La conscience-en-mouvement est l'existence ; la conscience-au-repos est la Source.

*Shakti demande à Shiva :*

*O Shiva, quelle est ta réalité ?*

*Qu'est-ce que cet univers empli de merveilles.*

*De quoi est composée la graine ?*

*Qui est au centre de la roue universelle ?*

*Quelle est cette vie au-delà des formes pénétrant toute forme ?*

*Comment pouvons-nous y entrer pleinement, au-delà du temps et de l'espace, des noms et des descriptions ?*

*Permetts-moi d'éclaircir mes doutes.*

La réponse de Shiva est les 112 méthodes du Vigyan Bhairav Tantra. Sa réponse est expérimentale, non pas philosophique.

Shiva et Shakti sont des avatars, les émissaires de Dieu sur Terre. Shakti pose les questions pour donner à Shiva une chance de partager les techniques. Elle est l'autre moitié inséparable de Shiva ; ils sont assis en profonde communion – une danse d'amour.

*1. Cher être rayonnant, cette expérience peut survenir entre deux respirations. Après l'inspiration et juste avant l'expiration – la béatitude.*

Si vous êtes attiré par ces méthodes de la conscience de la respiration vous êtes béni. Elles vous gardent concentré dans l'instant aux basculements subtils qui se produisent toujours en vous. Elles ont été utilisées par de nombreux méditants pour se libérer en entraînant progressivement l'esprit à demeurer présent dans le corps, et ainsi rester enraciné dans le Maintenant.

Observez votre respiration dans le ventre. Soyez particulièrement conscient de l'instant lorsque la respiration se retourne de l'intérieur vers l'extérieur. Ne manipulez pas la respiration d'aucune façon. Laissez la plutôt être totalement détendue et naturelle. C'est la même chose pour toutes ces méthodes sélectionnées. Il n'y a rien à faire d'autre qu'observer. Il s'agit d'une sorte d'effort sans effort ; aucune tension ou effort de l'ego n'aidera. La clef est la conscience détendue.

Dans l'intervalle entre les respirations soyez conscient de votre énergie. Vous pourrez graduellement faire l'expérience de votre énergie et de votre conscience en tant que source de la respiration. Continuez chaque jour aussi longtemps que possible.

*2. Lorsque la respiration change de sens de bas en haut et à nouveau lorsque la respiration se retourne de haut en bas. Lors de ces deux retournements, réalisez.*

Shiva introduit maintenant l'autre retournement lorsque la respiration va de l'extérieur à l'intérieur. Demeurez conscient des deux retournements et vous profiterez bientôt d'un état de conscience élargi.

*4. Ou bien, lorsque le souffle est complètement expiré et est à l'arrêt, ou complètement inspiré et à l'arrêt – lors de cette pause universelle, votre petit soi disparaît. Ceci n'est difficile que pour l'impur.*

Dans le silence votre ego disparaît. Consacrez une attention particulière à l'intervalle entre deux respirations et l'intervalle de silence entre deux pensées. Dans ces intervalles le petit soi peut facilement disparaître. L'ego ne fonctionne pas en l'absence de pensées.

Chacun est impur avant l'illumination. La pureté se manifeste à travers le nettoyage de l'esprit avec la méditation.

*5. Avec l'attention dirigée entre les sourcils, laissez l'esprit être avant les pensées. Laissez la forme se remplir de l'essence du souffle jusqu'au sommet de la tête et là, une douche de lumière.*

Portez votre conscience au troisième œil. Laissez votre esprit demeurer détendu et alerte, avant la pensée. Alors que vous inspirez, sentez votre corps se remplir de prana. Alors que vous expirez, jouissez d'une douche de lumière.

La partie clef est : Laissez l'esprit être avant la pensée. C'est une des plus puissantes de toutes les méthodes.

*8. Avec la plus grande dévotion, centrez vous sur les deux jonctions de la respiration et connaissez le connaissant.*

Pour les amoureux et les dévots cette variante des quatre premières méthodes peut être un pont vers la conscience. Le connaissant est le témoin. Pour les dévots le témoin peut être

un peu vague. Cette méthode apporte un sentiment clair d'être témoin. La dévotion devient la porte à la connexion et la fusion avec le témoin.

*14. Placez toute votre attention dans le nerf, aussi délicat qu'une tige de lotus, au centre de votre colonne vertébrale. Ainsi soyez transformé.*

Vous ne pouvez pas sentir le nerf à moins que l'énergie de la kundalini le traverse. Avec une observation diligente de votre colonne vertébrale, des mouvements de l'énergie peuvent survenir.

Ressentez votre colonne en vous asseyant droit. Soyez conscient de votre colonne avec chaque respiration. Vous pouvez inspirer dans votre colonne et expirer depuis votre colonne. Ceci est très utile lorsque vous souhaitez vous accorder en vous-même ou pour raffiner votre concentration à tout moment.

*22. Regardez votre passé dés-identifié.*

Votre passé est rempli de souffrance et de bons moments. Observez le passé consciemment comme si vous regardiez un film. Vous êtes curieux, vous ré-expérimentez tout, mais vous n'êtes pas identifié.

Souvent en méditant, des scènes de votre passé se rejouent spontanément. C'est le moment idéal pour cette méthode. Regardez simplement l'histoire sans identification. Être témoin avec équanimité est la technique de méditation de base.

Quoi qui se manifeste durant la méditation est parfait pour votre croissance. Il n'y a pas besoin de manipuler l'expérience. Observez simplement le spectacle et sachez que le nettoyage de l'esprit est automatique, comme un sous produit du fait d'être témoin.

*24. Lorsqu'une émotion contre quelqu'un ou pour quelqu'un se manifeste, ne l'attribuez pas à la personne en question mais restez centré.*

Vous êtes programmé pour juger les autres ; cela fait partie de l'enfer de l'ego. Ceux qui ont un esprit qui juge se font plus de mal qu'à ceux qu'ils jugent.

La clef pour transcender le jugement est de se rappeler que Dieu anime les actions de chacun, toujours. Chacun de nous sommes de la même manière impuissants entre Ses mains.

Evitez de parler en étant en colère, vous créez de nouveaux problèmes et regretterez vos mots par après. Il n'est pas sain de réprimer la négativité, et il est nocif d'infliger des émotions négatives aux autres. Les émotions négatives peuvent être relâchées sans faire de mal à travers la catharsis, ou simplement en en étant le témoin jusqu'à ce qu'elles se dissolvent dans la conscience. L'énergie positive peut être partagée, mais lors du partage demeurez centré et ne vous perdez pas dans l'excitation.

### *29. La dévotion libère.*

La dévotion vous libère de votre ego. La dévotion peut être envers n'importe qui, mais la dévotion ultime est envers l'Aimé, la source de vous-même et de toute chose.

Si vous êtes un dévot de Dieu vous êtes béni ; votre voie est celle du cœur, votre voie est amour. Dans l'amour vous offrez tout à l'Aimé. Dans l'amour vous vous rendez à Sa volonté, à chaque instant de la vie-en-tant-que-Dieu.

Les dévôts ont tendance à être un peu léthargiques : laissons Lui gérer. Oui, Dieu gère mais votre participation entière est une partie vitale de la danse de l'éveil. Apprenez à être témoin également, pour ainsi Lui plaire.

Avec n'importe quel être humain, la dévotion peut facilement être mélangée avec l'attachement. Avec Dieu cela n'arrive jamais. Il est l'Aimé éternel et silencieux.

### *38. Baignez vous dans le centre du son, comme dans le son continu d'une chute d'eau. Ou, en mettez vos doigts dans vos oreilles, écoutez le son des sons.*

Vous êtes toujours dans le centre du son, c'est donc facile. Fermez simplement vos yeux et écoutez les sons autour de vous. Laissez tous les sons du Maintenant entrer en vous ; ne

choisissez ni rejetez aucun son. L'écoute sans choix du Maintenant est toujours une voie rapide pour s'accorder intérieurement.

En fermant vos oreilles vous pouvez entendre un son intérieur. Si c'est le cas, cette méthode est très belle. Ecoutez simplement et laissez le son vous transporter. Fusionnez avec la source du son. Hari Om Tat Sat.

### *53. Se souvenir de soi.*

Ce sutra est essentiellement une invitation à ressentir « Je suis ». Vous existez en tant que flux d'énergie au-delà du contrôle de votre ego. Ce flux d'énergie est divin. Ressentez votre énergie et laissez la vous guider là où elle veut aller.

Le souvenir de soi peut être maintenu alors que vous êtes engagé dans l'action. Vous êtes conscient de l'action et de l'acteur. Lorsque l'action et l'acteur fusionnent consciemment vous êtes dans le flux du Maintenant. La clef est de ressentir, pas de penser.

Le souvenir de soi est également une compréhension basée sur l'advaita : vous n'êtes pas le petit ego-soi mais le Soi ou Être universel. Cette révélation n'est, néanmoins, qu'une hypothèse qui doit être vérifiée par votre fusion expérimentale avec le Soi à travers l'expansion de la conscience.

### *58. Voyez le monde comme une comédie*

« Le monde entier est une scène, et tous les hommes et les femmes seulement des acteurs. » Le monde est leela, un jeu de Dieu ; chacun possède un rôle unique dans la comédie divine. Lorsque vous ressentez que vous êtes un acteur divinement animé au sein de leela, vous êtes libre. Lorsque vous voyez le monde comme une scène et comprenez que tous les acteurs sont Dieu, la séparation se dissout.

*62. Lorsque votre esprit vagabonde, intérieurement ou extérieurement, à cet endroit précis, cela.*

L'au-delà ne peut être approché directement. Lorsque vous êtes conscient de ce moment la porte peut également s'ouvrir à l'au-delà. Lorsque la pensée s'arrête, vous devenez conscient et entrez dans le temple du Maintenant. Ce moment n'est que le pont vers la vérité ; ce moment est la porte sacrée vers la liberté.

*63. Lorsque vous êtes intensément conscient à travers certains sens, demeurez dans la conscience.*

Essayez d'être conscient de tous vos sens simultanément. Les sens peuvent être des portes à la présence éternelle. Ou avec les yeux fermés, écoutez et ressentez votre énergie, votre respiration et votre corps.

Il est impossible de penser lorsque vous êtes conscient ne fut-ce que de deux sens. Ecoutez simplement les sons et ressentez votre énergie et vous entrez immédiatement dans le temple du Maintenant.

*72. Faites l'expérience du cosmos comme étant une présence translucide immortelle.*

L'existence est née et mourra. Seule la Source est éternelle. L'existence entière est pénétrée de la conscience éternelle de la Source. Vous ne pouvez ressentir l'éternité que lorsqu'il y a un silence total. La moindre onde de pensée subtile vous fait ressortir de cette pureté. Le silence est la présence éternelle.

*73. En été lorsque vous voyez que le ciel est entièrement clair, entrez dans une telle clarté.*

Le ciel est la conscience et vos pensées sont les nuages. L'éveil est l'été de la conscience. Lorsque votre ciel intérieur est libéré de tout nuages, l'éveil est à portée. Ne soyez pas démoralisé par les nuages ; un jour ils s'en vont. Observez attentivement les intervalles dans les nuages de pensées. Lorsque vous voyez un intervalle, permettez à votre

conscience d'y demeurer. Graduellement l'expérience change depuis l'observation des nuages de pensées jusqu'à être le ciel de conscience silencieuse.

*80. Méditez sur le monde make-believe ( ?) brûlant en cendres et transcendez.*

Ce monde n'est pas la réalité ultime ; il est né et mourra. Tout comme vous. Avant que cela n'arrive laissez tout partir. Imaginez le monde entier brûler et vous regardez simplement avec équanimité.

Faites de même lors d'un véritable désastre, soyez simplement témoin et demeurez tranquille. Le témoin est la réalité transcendantale, l'œil de Dieu qui observe la création et la destruction du monde make-believe. Le témoin est liberté.

*82. Ressentez : Je, organes internes, moi.*

Ressentez « Je », votre sens d'être au-delà des pensées. En vous accordant aux courants d'énergie subtils de votre corps et de votre respiration, l'esprit est transcendé et seul l'être demeure. « Je » a disparu.

*85. Ne penser à rien rompt les limites du petit soi.*

Les pensées sont toutes les limitations, elles sont comme des jouets de l'esprit. Laissez vos jouets et entrez la vaste liberté cosmique du silence. Dans le non-esprit vous transcendez le petit ego-soi et fusionnez avec le Soi universel illimité.

*87. J'existe.*

Soyez conscient de l'essence de votre énergie ; au-delà de la pensée vous existez comme un flux d'énergie et de conscience.

*96. Demeurez dans un endroit spacieux, sans arbres, collines et habitations. Alors arrive la fin des pressions de l'esprit.*

L'esprit est toujours avec vous où que vous alliez. L'espace ouvert est sain et agréable mais n'est pas suffisant pour vous libérer de la tyrannie de l'esprit. La conscience cultive l'espace intérieur qui libère de toutes les pressions de l'esprit.

*112. Entrez l'espace, sans support, éternel, immobile.*

Le silence éternel vous attend avec une patience sans fin. C'est du silence que vous venez, et vers le silence que vous allez. Entrez votre espace intérieur silencieux et vous savez alors d'où vous venez et ce que vous êtes vraiment. L'Aimé éternel vous attend patiemment en silence.

Cette sélection de techniques repose au cœur du Vigyan Bharav Tantra ; faites l'expérience de celles qui vous attirent. Lorsqu'une méthode vous plaît, permettez lui de s'installer en vous et de révéler ses secrets subtils.

Ces techniques concernent l'état de témoin. Être témoin est la méthode quintessentielle – le soubassement fondamental, le cœur et l'âme de la méditation.

## **Les Yogas Sutras de Patanjali**

---

Le Hatha Yoga, qui est largement connu en Occident, constitue un aspect de l'ancien système hindou d'observance religieuse et ascétique. Le Raja Yoga a comme but ultime la purification spirituelle et la conscience de soi par la pratique de la méditation, qui mène à la samadhi ou l'union avec le divin.

Ces sutras de Patanjali sont au cœur de la discipline ancienne du yoga. Il y a de nombreux commentaires sur Patanjali. Celui-ci est bref et se concentre sur l'aspect non-duel des sutras.

Ces sutras pointent vers l'au-delà, comme des doigts qui pointent vers la lune. Ils sont des poteaux indicateurs utiles qui ont guidé de nombreux chercheurs sur le chemin de la liberté.

Les yoga sutras de Patanjali sont orientés vers l'approche masculine mais ils embrassent également l'amour, la dévotion et la reddition. Tous les chercheurs de vérité peuvent bénéficier de leur clarté et de leur puissance transformatrice.

### *1. Maintenant, la discipline du Yoga*

Yoga signifie union, réunification de l'intérieur et de l'extérieur. Le moyen immédiat de transcender la séparation est d'entrer dans le Maintenant éternel.

### *2. Le Yoga est la cessation de l'esprit.*

Patanjali va droit au but. Ce sutra indique la manière de connaître la vérité ultime. Après vient l'expérience directe du silence. C'est le but du yoga et de la méditation – vous amener à un état de non-esprit.

### *3. Alors le témoin est établi en lui-même*

L'esprit silencieux révèle le témoin éternel, et vice versa : être témoin apporte le silence à l'esprit.

### *4. Dans d'autres états de conscience il y a identification avec les modifications de l'esprit.*

Dans tous les états à l'exception de celui du témoin il y a identification de l'esprit avec quelque chose. Dans l'état du témoin, l'esprit est désidentifié, distant de la comédie du moment. Ce détachement libère du petit ego-soi.

*5. Les modifications de l'esprit sont au nombre de cinq. Elles peuvent être une source d'anxiété ou de non-anxiété.*

L'anxiété ou la non-anxiété dépend de votre capacité à être témoin. L'identification est souffrance ; être témoin est liberté.

*6. Les cinq modifications de l'esprit sont l'imagination, le sommeil, la connaissance juste, la connaissance erronée et la mémoire.*

L'imagination n'aide pas beaucoup, c'est juste un divertissement de l'esprit. Le sommeil est bon et naturel, et votre corps connaît la bonne quantité pour vous. Il n'est pas nécessaire de vous forcer à dormir moins, mais un couché et un levé de bonne heure soutient votre pratique de la méditation. La connaissance juste provient de l'expérience directe. La connaissance erronée est toutes les croyances non vérifiées. La mémoire est le passé de votre ego ; soyez en le témoin comme si vous regardiez un film jusqu'à ce que vous soyez désidentifié.

*7. La connaissance juste a trois sources : la cognition directe, l'inférence et les mots des éveillés.*

Prajna, ou la cognition directe, la véritable connaissance. L'inférence et les mots des éveillés peuvent aider formidablement, mais il n'y a pas de substitut pour la sagesse expérimentale.

*8. La connaissance erronée est une conception fausse qui ne correspond pas à la chose telle qu'elle est.*

Évitez la confusion. Vérifiez vos croyances.

*9. Une image fabriquée par les mots sans substance derrière est vikalpa – imagination.*

La visualisation consciente peut aider, mais évitez l'imagination. L'imagination peut être un piège qui séduit les chercheurs inconscients dans la croyance que leurs rêves sont réels.

*10. La modification de l'esprit qui est basée sur l'absence de tout contenu est le sommeil.*

Lorsque l'esprit est sans contenu, c'est un état de profond sommeil ou samadhi. La différence est seulement au niveau de la conscience.

*11. La mémoire est l'appel d'expériences passées.*

Chaque bouddha a un passé inconscient. Soyez témoin du passé et désidentifiez vous de lui jusqu'à ce que vous soyez libre de votre histoire.

*12. L'arrêt de l'appel du passé est occasionné par l'effort intérieur persistant et le non-attachement.*

Ces disciplines précèdent presque toujours l'éveil. Elles sont des dons de Dieu qui sont offerts lorsque le moment est opportun pour la croissance spirituelle rapide.

*13. Abhyasa – la pratique intérieure – est l'effort d'être fermement établi en soi-même.*

Votre pratique intérieure représente tout ; c'est une sorte d'effort sans effort, wei wu wei.

*14. La pratique intérieure devient fermement établie dans le fait d'être continue sur une longue période, sans interruption et avec révérence et dévotion.*

Lorsque votre pratique intérieure est spontanée et naturelle vous êtes béni. Finalement cela deviendra comme votre respiration ou le battement de votre cœur – une partie de qui vous êtes. Vous êtes maintenant à l'étape finale de votre voyage de retour chez vous.

*15. La première étape de vairagya, l'absence de désir – la cessation de l'indulgence de soi dans la soif pour les plaisirs sensuels, sans effort conscient.*

Vos désirs sont naturels ; ils vous sont donnés par la Source pour créer la souffrance qui suit le désir comme une ombre, et pour vous conduire dans des expériences nécessaires.

Comprendre la nature du désir est la clef. La discipline tantrique est utile : suivez vos désirs avec une conscience intense et ils commenceront bientôt à se dissoudre. Maitreya est devenu sans désir à travers cette méthode tantrique.

Les désirs réprimés et insatisfaits reviendront vous hanter et s'exposer à vous. C'est pourquoi il y a tellement de scandales dans les traditions qui accordent plus de valeur à la pureté spirituelle qu'à l'authenticité.

*16. La dernière étape de vairagya, la cessation de tout désir par la connaissance de la nature la plus profonde de purusha, le soi suprême.*

Le nirvana apporte la liberté de tout désir. Mais avant que la pleine illumination vous embrasse, la graine du désir pour la libération totale demeure.

Lorsque tous les désirs ont été brûlés par l'expérience intensément consciente et à travers l'immersion dans la conscience silencieuse, vous devenez authentiquement sans désir –

tout désir envers la vie a disparu pour toujours. Les évènements arrivent sans aucun désir ; vous suivez la direction du divin en étant témoin de la comédie de la vie avec équanimité.

*17. Samprajnata samadhi est accompagné par le raisonnement, la réflexion , la béatitude et un sentiment d'être pur.*

Samprajnata samadhi est accompagné par la pensée. C'est similaire au concept Zen du satori. Lorsque cela devient permanent il s'agit de la première étape de l'illumination, le cinquième corps. Il y a une découverte ; l'esprit est transcendé et il y a des aperçus de la nature de la réalité.

C'est une ouverture belle et significative pour un chercheur. Vous savez maintenant que les écritures sont véritables, et vous avez une expérience directe de la béatitude et de l'Être – un goût de la vérité.

Les bodhisattvas jouissent de la première étape de l'illumination jusqu'à ce que le moment vienne pour l'expansion suivante.

*18. Dans asamprajnata samadhi il y a une cessation de toute activité mentale et l'esprit conserve seulement des impressions non manifestées.*

Asamprajnata samadhi est beaucoup plus intense. Il ne reste plus ici de trace de pensée subtile. C'est le sixième corps de la Source, une conscience pure sans contenu, la deuxième étape de l'éveil. La première étape est le cinquième corps. C'est la béatitude et l'être pur, mais il y a toujours des pensées subtiles, même en méditation. Ici en asamprajnata samadhi, l'esprit n'existe plus qu'à l'état potentiel. La graine de l'esprit est toujours là mais en méditation il n'y a plus de pensées, l'esprit est totalement silencieux.

*19. Videhas et prakri-layas atteignent asamprajnata samadhi car ils ont cessé de s'identifier avec leurs corps dans leur vie passée. Ils renaissent car les graines du désir demeuraient.*

Ceux qui savent qu'ils ne sont pas le corps sont bénis. La transcendance de l'identification au corps-esprit est un pas vital au cours du voyage vers la liberté totale.

La sur-identification névrotique avec votre corps-esprit est la racine de l'ego. Lorsque l'identification se dissout, vous êtes videha – vous savez maintenant que vous n'êtes pas le corps.

De nombreux chercheurs croient qu'ils ne sont pas le corps jusqu'à ce que quelque chose provoque une réaction de l'ego. Leurs actes parlent alors plus fort que leurs croyances.

La croyance aveugle en un sutra quelconque n'aide pas ; la science intérieure est plus efficace. Prenez ces sutras comme une hypothèse qui doit être vérifiée empiriquement dans le laboratoire de votre être intérieur.

La première étape de l'illumination apporte la désidentification du corps-esprit. Lorsque les videhas renaissent ils peuvent atteindre asamprajnata samadhi – la deuxième étape de l'illumination lors de laquelle toutes les graines du désir sont pratiquement éteintes, mais le potentiel demeure pour une expérience désincarnée finale dans le royaume des maîtres ascensionnés.

Lorsque toutes les graines du désir sont brûlées, plus aucune naissance n'est possible. Cela est le nirvana, le septième corps de Dieu, la transcendance de tout désir et même de la lumière du témoin.

*20. Ceux qui atteignent samadhi atteignent à travers la foi, l'effort, le rappel, la concentration et la discrimination.*

Votre effort total est nécessaire. Ne laissez aucune pierre non retournée. Nettoyez votre esprit à travers la méditation, la concentration et les approches psychologiques. Développez votre créativité et votre responsabilité à travers le travail, et purifiez votre corps et vos émotions avec une nourriture saine, de l'exercice et la catharsis. Cette simple formule est extrêmement efficace – lorsque vous l'appliquez totalement.

*21. Le succès est le plus proche de ceux dont les efforts sont intenses et sincères.*

Cette compréhension est parfaite. Lorsque vous devenez intense et sincère, le succès est à votre portée. Ce n'est pas les causes et effets linéaires qui produisent des résultats dans la pratique spirituelle, mais une synchronicité divine profonde.

Votre intensité et sincérité sont des dons de la Source qui indiquent votre maturité pour le succès.

*22. Les chances de succès varient selon le degré d'effort.*

La totalité de votre effort portera ses fruits. Ceux qui ne sont pas programmés pour la totalité ont peu de chances d'être proche du succès. Priez pour la totalité.

*23. Le succès est également atteint par ceux qui se rendent à Dieu.*

C'est la méthode directe pour les dévots. La reddition à Dieu apporte la libération de la souffrance de l'ego-agissant.

Lorsque vous comprenez que Dieu est la seule puissance qu'il y ait et que vous faites confiance à l'intelligence divine pour gérer votre vie, la reddition arrive naturellement et spontanément.

La reddition est toujours à la vie-en-tant-que-Dieu, avec la confiance totale dans le fait que votre expérience est parfaite pour les nécessités complexes de votre croissance, même si c'est difficile ou inconfortable.

*24. Dieu est le gouverneur suprême. Il est une unité individuelle de conscience divine. Il n'est pas touché par les afflictions de la vie, de l'action et de ses résultats.*

Dieu est à la fois l'univers et sa source mystérieuse – le vide de l'Absolu. Sa conscience divine pénètre tous les royaumes de l'existence et de la non-existence, aussi bien en tant que ce moment relatif de vie et en tant que l'au-delà obscur. Il fait l'expérience de vos limitations avec vous et Il est également non touché par tout le drame de la vie.

Dieu est l'aspect transcendantal de la conscience.

*25. Dieu est insurpassable, omniscient et la source de l'existence.*

Dieu est l'alpha et l'omega. Il n'y a que Dieu.

*26. Etant au-delà des limites du temps, il est le Maître des Maîtres.*

Ceci se réfère à Dieu-l'au-delà et pas à un gourou humain.

*27. Il est connu comme étant AUM.*

AUM est le son du silence ; c'est l'aspect créatif de la Source. AUM est la force qui crée et soutient l'univers.

*28. Répétez et méditez sur AUM.*

La répétition de AUM apporte l'équilibre intérieur et l'harmonie. Méditez sur le son du silence. Il est entendu lorsque vous vous approchez de chez vous. Après que vous soyez capable d'entendre le son intérieur de AUM il n'y a plus besoin de répétition. Fusionnez simplement avec le son et la source du son.

*29. Répéter et méditer sur AUM fait disparaître tous les obstacles et l'éveil d'une nouvelle conscience.*

En effet.

*30. La maladie, la paresse, l'impuissance, l'insouciance, la sensualité, la délusion, le doute et l'instabilité sont des obstacles qui distraient l'esprit.*

Ces obstacles sont programmés chez chaque humain. L'évènement de l'éveil implique la transcendance des aspects négatifs de votre programme. Tout d'abord, cela nécessite votre effort total. Plus tard, lorsque le moment est venu, il semble arriver spontanément. La sensualité consciente n'est pas un obstacle. C'est un don de Dieu à apprécier. La sensualité vous amène à vos sens. Vos sens sont une porte vers le divin. Appréciez les avec conscience.

*31. L'anxiété, le désespoir, le tremblement et la respiration irrégulière sont les symptômes d'un esprit distrait.*

Un esprit distrait et inconscient est un sol fertile où prospèrent les dérangements.

*32. Pour les enlever, méditez sur un principe.*

Le principe unique est la conscience. Graduellement, alors que la conscience grandit, tout dérangement se dissout et disparaît dans la conscience.

*33. L'esprit devient tranquille en cultivant les attitudes de l'amitié envers l'heureux, la compassion envers le misérable, la joie envers le vertueux et l'indifférence envers le mal.*

Les attitudes positives sont utiles, mais n'importe quelle attitude cultivée est instable. Ces qualités positives sont des sous-produits naturels de la conscience. Concentrez-vous sur la conscience et tout le reste suivra comme une ombre. Alors vos attitudes positives seront stables et inébranlables.

*34. L'esprit devient également tranquille en expulsant et en retenant la respiration alternativement.*

Cette pratique de respiration yogique est bonne pour vous centrer et vous énergiser.

*35. Quand votre méditation produit des perceptions sensorielles extraordinaires, l'esprit gagne en assurance et cela contribue à la persévérance.*

Oui. Et souvenez vous que les expériences ne sont pas le but, elles sont juste un encouragement et de l'amusement sur le chemin. Ne restez pas bloqué dans une expérience. Restez alerte à celui qui expérimente – le témoin.

*36. Méditez aussi sur la lumière intérieure qui est sereine et au-delà de tout chagrin.*

Si vous voyez une lumière intérieure c'est une bonne méditation. Sinon, il n'est pas besoin d'en imaginer une. Finalement, la lumière du témoin grandira jusqu'à être très forte et vous dévorera.

*37. Méditez aussi sur un être libéré qui a atteint l'absence de désir.*

Si vous avez un ami sans ego, asseyez vous silencieusement avec lui et laissez son énergie vous aider à transcender votre esprit. Ou bien vous pouvez vous relier à un enseignant absent dans l'amour et la dévotion.

*38. Méditez aussi sur la connaissance qui vient au cours du sommeil.*

Les rêves contenant un message significatif sont des visions ; ils peuvent contenir des aperçus utiles ou de l'information.

*39. Méditez aussi sur quoi que ce soit qui vous attire.*

Ceci est parfait pour la compréhension partagée d'Unité.

Quoi qui vous attire est la chose la plus facile sur laquelle méditer. La méditation facile et naturelle est soutenable et efficace.

*40. Au-delà du plus petit et du plus grand, le maître de tout.*

Le maître de tout est la Source. Dieu est la seule puissance qu'il y ai ; de la plus petite à la plus grande et à l'au-delà, Il est le maître de tout.

*41. Lorsque l'activité de l'esprit s'arrête, l'esprit devient clair comme du cristal, reflétant sans distorsion, le percevant, la perception et le perçu.*

La conscience crée le climat de non dualité qui mène à la liberté. La fusion du percevant, de la perception et du perçu arrive spontanément lorsque l'esprit est silencieux. Seul le non-esprit peut refléter la réalité de manière exacte.

Le silence ne peut être manipulé ; il se manifeste en tant que don divin à ceux qui l'ont gagné à travers l'immersion diligente dans la conscience.

*42. Savitarka samadhi est le samadhi dans lequel le yogi est toujours incapable de différencier entre la connaissance réelle et la connaissance basée sur les mots, sur les raisonnements ou sur les perceptions sensorielles, qui demeurent tous dans l'esprit dans un état mélangé.*

Cette confusion se manifeste à ceux qui s'accrochent à des concepts et des écritures. Ultimement vous devez être Dieu, mais aucun éveillé ne peut créer l'univers. La connaissance spirituelle utile provient de l'expérience directe du non-esprit.

*43. Nirvitarka samadhi est atteint lorsque la mémoire est purifiée et que l'esprit est capable de voir la véritable nature des choses sans obstruction.*

La purification de l'esprit est le but de la méditation. Tout devient clair comme le cristal.

*44. Les explications données pour savitarka et nirvitarka samadhis expliquent également les états supérieurs de samadhi.*

*Mais dans ces états supérieurs de savichara et nirvichara samadhis les objets de la méditation sont plus subtils.*

Alors que la méditation s'approfondit, des expériences plus subtiles se manifestent à vous. Ce raffinement fait partie du délice de la croissance de la conscience. Finalement toutes les expériences disparaissent et vous disparaîsez également dans le samadhi ultime du septième corps de la Source.

*45. La province du samadhi qui est connectée à ces objets plus fins s'étend jusqu'à l'étape sans forme des énergies subtiles.*

Oui.

*46. Ces samadhis qui résultent de la méditation sur un objet sont des samadhis contenant une graine de désir et ne libèrent pas du cycle de la renaissance.*

La méditation sur un objet n'est pas aussi utile que la conscience sans choix.

La renaissance continue après l'illumination jusqu'à ce que la graine du désir ait été annihilée. Cela peut représenter une ou deux vies et occasionnellement plus, selon la manière dont se déroule votre histoire. Il est rare que quelqu'un soit pleinement illuminé sans un éveil antérieur dans une vie passée. Lorsque cela arrive, comme dans le cas de

Maitreya, il n'a qu'une seule vie d'illumination avant de disparaître pour toujours dans la Source.

La durée plus courte est compensée par des bénédictions inhabituelles.

*47. Lorsqu'on atteint la pureté ultime de l'étape de nirvichara samadhi, il y a une aube de lumière spirituelle.*

Les expériences de la lumière et du son divins peuvent venir à chaque instant, mais l'expérience n'est pas le but de la méditation. Le but est de vivre chaque moment consciemment, et un jour de fusionner avec l'Être libéré de l'ego.

Ne soyez pas trop concerné par une quelconque expérience de lumière spirituelle. Dissolvez vous dans la lumière éternelle du témoin.

*48. Lors de nirvichara samadhi, la conscience est remplie de vérité.*

La vérité signifie la conscience silencieuse. Lorsque aucune pensée subtile n'encombre l'esprit, vous êtes totalement libre, pas avant.

*49. Lors de nirvichara samadhi, un objet est expérimenté dans sa pleine perspective, parce que dans cet état la connaissance est obtenue directement, sans l'utilisation des sens.*

Les sens sont des portes vers le divin, mais ils ne sont pas les moyens ultimes vers la connaissance. La perception directe sans l'utilisation des sens provient du non-esprit.

Percevoir n'importe quel objet visuellement nécessite l'utilisation des yeux mais pas de l'esprit. Lorsque les objets sont perçus sans interprétation de l'esprit, la vie est expérimentée dans son état naturel indivisé.

L'interprétation mentale divise en sujet et objet. Dans l'expérience du non-esprit, l'expérimentateur et l'objet de l'expérience ne sont pas divisés par l'esprit.

Cette connaissance directe est disponible seulement à ceux qui connaissent le silence.

*50. La perception lors de nirvichara samadhi transcende les perceptions normales aussi bien en étendue qu'en intensité.*

Oui.

*51. Lorsque ce contrôle de tous les contrôles est transcendé, le samadhi sans graine est atteint, et avec lui la libération de la vie et de la mort.*

Le yoga utilise celui qui contrôle pour atteindre la transcendance. Ce moyen peut mener à un poids de l'ego excessif. Le yoga est le chemin du guerrier. Utilisez ses méthodes mais évitez de vouloir tout contrôler.

Le contrôle est un premier pas utile dans l'apprentissage de la discipline de la méditation et de la pratique spirituelle. Alors que la conscience grandit, le besoin du contrôle diminue proportionnellement.

Yoga signifie union, pas contrôle. Et l'union du yoga est plus facile et plus efficace à travers la reddition consciente à chaque instant de réalité que vous expérimentez.

La reddition consciente à la vie-en-tant-que-Dieu neutralise l'ego et apporte des résultats rapides sans le risque d'un détour dans des ego-trips spirituels.

Le samadhi sans graine est le septième corps de la Source. C'est la dernière frontière. Lorsque la pleine illumination est atteinte il ne reste plus personne pour la revendiquer.

La confiance est le chemin royal, la méthode directe. L'application d'instant en instant de la confiance produit des résultats positifs. La croissance rapide nécessite votre engagement à la confiance et à la conscience dans toutes les circonstances.

La confiance consciente est la discipline de la transcendance – la méthode de libération la plus efficace.

L'odyssée de la liberté a seulement deux étapes. La discipline et l'effort total représentent le premier pas. Le lâcher prise conscient et la confiance représentent le second.

Lorsque la confiance en la vie est totale, l'ego disparaît rapidement ; il ne peut survivre longtemps au sein de quelqu'un qui est fermement engagé envers la confiance et la conscience.

## **Gautama le Bouddha**

La contribution du Bouddha à la conscience est immense. Il est né en tant que prince hindou et, à 30 ans, il avait tout ce que pouvait désirer un homme. Mais sa soif pour la liberté était tellement consumante qu'il quitta sa belle épouse et son royaume pour embarquer dans une quête pour la vérité.

Il vécut avec des ascètes hindous dans la forêt et apprit leurs méthodes de jeûne et de concentration. Il était total dans sa discipline, mais il ne trouva toujours pas la libération.

Après plusieurs années d'épreuves il quitta les ascètes pour faire face à lui-même seul. Une nuit alors qu'il était assis en méditation sous un arbre, il fit le vœu qu'il ne bougerait pas de cet endroit avant d'avoir atteint la libération de la souffrance. Mais juste avant l'aube son corps s'évanouit d'épuisement.

Lorsqu'il se réveilla, l'explosion de lumière se produisit et Gautama le Bouddha était en train de naître.

L'illumination du Bouddha lui donna une compréhension profonde de la réalité. Il réalisa que tout le monde possède la nature du bouddha et il enseigna le respect pour tous les êtres en tant que futurs bouddhas.

Sa compréhension de tathata, les choses telles qu'elles sont, c'est-à-dire voir les choses telles qu'elles sont sans jugement, rassemble le relatif et l'Absolu ici et maintenant.

En fusionnant profondément et consciemment avec ce moment de réalité relative c'est-à-dire les choses telles qu'elles sont, le mystère non dual sous-jacent est révélé.

Tathata est la compréhension du Bouddha la plus puissante ; elle est au cœur de la compréhension bouddhiste. L'application consciente de tathata est une clef puissante vers la liberté.

Bouddha est agnostique et dit que la libération personnelle est le but, non pas la croyance en Dieu. Il est vrai que la croyance en Dieu ne transformera pas votre inconscience en

éveil ; les croyances ne sont pas transformatives et même la croyance en Dieu n'aide pas la croissance spirituelle de manière significative.

Ce qui aide est votre acceptation consciente du flux de la vie à l'intérieur et autour de vous. Tathata est une confiance profonde en chaque instant de réalité, ou la vie-en-tant-que-Dieu.

Le changement se manifeste constamment en tant que partie intrinsèque du flux des choses telles qu'elles sont : Cela également disparaîtra. Néanmoins les choses sont ainsi maintenant ; chaque instant ne peut être autrement que tel qu'il est. Lorsque la résistance à la vie se manifeste elle est reconnue et observée jusqu'à ce que naisse l'acceptation.

La confiance envers l'énergie du Maintenant connecte les bouddhistes directement à la Source sans aucune croyance en Dieu. La confiance en la vie permet à chacun d'éviter la foi aveugle des religions théistes et de se connecter consciemment à la vie-en-tant-que-Dieu à travers l'acceptation de la réalité intérieure et extérieure.

La compréhension du Bouddha est une grande bénédiction pour tous ceux qui appliquent l'enseignement de tathata.

Le bouddhisme se répand dans l'occident parmi les chercheurs sensibles et intelligents plus rapidement que toute autre religion. C'est une méthode d'éveil efficace, compatissante et rationnelle.

Les limitations du bouddhisme se dissolvent avec l'application totale de tathata. La limitation principale est une croyance en la responsabilité personnelle d'atteindre le nirvana sans le contexte vital de la responsabilité divine.

Le message dans ce livre équilibre la responsabilité personnelle avec la réalité supérieure de l'omnipotence divine.

L'autre limitation est un accent trop prononcé sur des règles de conduite, plutôt que de se concentrer sur la conscience en tant que fondation pour le développement éthique naturel. Mais l'hypocrisie n'est pas prévalente parmi les bouddhistes pratiquants qui se reposent sur la méditation pour une direction plus profonde.

Les gens ordinaires tirent un avantage à vivre en accord avec l'octuple chemin du Bouddha. Pour les gens peu conscients, quelques lignes de conduites sont nécessaires et ces huit règles de vie représentent un support moral et éthique utile.

Elles sont : la compréhension juste, l'aspiration juste, la parole juste, la conduite juste, la subsistance juste, l'effort juste, l'attention juste, la méditation juste.

L'attention juste est l'application consciente de tathata – la reconnaissance d'instant en instant que « les choses sont ainsi maintenant ». Lorsque tathata fleurit en la pleine acceptation de la vie telle qu'elle est, vous vivez au paradis sur Terre.

Cette prescription pour le chemin du milieu entre l'indulgence et l'ascétisme est naturelle pour les illuminés, et alors que la conscience grandit chez les chercheurs, ces lignes de conduites commencent à se manifester spontanément ; avant que cela n'arrive, la pratique et l'effort sont nécessaires pour vivre sans faire de mal et avec gentillesse et respect pour tous les êtres sensibles.

Pour les gens ordinaires moins évolués, les règles sont appliquées au mieux de leur capacité et ne sont pas suivies de manière trop rigide.

De toutes les principales religions, le bouddhisme est aujourd'hui la plus pertinente. Son accent sur la méditation et la libération de toute souffrance la rend pratique et efficace.

Et appliquer son enseignement de base du « les choses sont ainsi maintenant » est la discipline de la transcendance. La clef universelle vers la libération est la reddition consciente à la vie-en-tant-que-Dieu.

## **Les soufis**

Le chemin soufi est le Chemin du Cœur. La tradition soufie met l'accent sur la dévotion et la reddition à Dieu. Les mystiques soufis sont ivres du divin. Ils ressentent Dieu dans chaque respiration et expriment leur extase et dévotion dans le chant, la danse et la célébration.

Pour les dévôts de Dieu les méthodes soufies sont une approche de transformation efficace. Les soufis ont développé de nombreuses techniques d'éveil, incluant l'entraînement de la conscience et des exercices de recentrage pour renforcer et fixer l'extase de la dévotion et de la reddition.

Le tournoiement est une méthode de recentrage soufie transformative qui révèle le noyau immobile reposant au cœur du mouvement. D'autres méthodes incluent le chant dévotionnel et la danse, tout comme des systèmes de contemplation et de méditation.

Au cœur de la compréhension soufie se trouve l'acceptation totale de la volonté de Dieu telle qu'elle se manifeste d'instant en instant. Cette reddition à la vérité divine du Maintenant est la clef à un éveil rapide.

Les racines islamiques du soufisme ne doivent pas représenter une barrière pour les personnes d'autres cultures. Chaque religion a quelque chose de spécial et de beau à partager avec les autres. L'approche soufie peut être formidablement efficace ; la reddition à la volonté de Dieu, combinée au chant et à la danse extatiques, est un beau chemin de retour chez soi.

Les méthodes soufies sont pratiquées en occident par une multitude de groupes new-age. Pour de nombreux dévôts de Dieu il n'y a pas de meilleur système de transformation spirituelle que le chemin du Cœur soufi.

### **Ashtavakra Samhita**

Ces sutras d'Ashtavakra sont parmi les mots spirituels les plus puissants jamais prononcés ; ils pointent à la vérité non-duelle que tous les illuminés expérimentent.

Lorsqu'ils sont vus comme une invitation à pénétrer la source de la conscience, ces sutras représentent une aide inestimable pour votre croissance. Lorsqu'ils sont crûs sans vérification expérimentale, ils peuvent être un piège joli et séduisant pour votre ego spirituel.

Ashtavakra, le sage déformé, donne des instructions au roi Janak.

*Janak demanda : Seigneur, comment atteint-on la sagesse ? Comment arrive la libération ? Et comment le non-attachement est-il atteint ? Dites moi cela s'il vous plaît.*

*Ashtavakra répondit : Vous n'êtes ni la terre, ni l'air, ni le feu, ni l'eau, ni l'éther. Pour atteindre la libération connaissez-vous vous-même en tant que conscience témoin de tout cela.*

*Si vous pouvez vous séparer du corps physique et demeurer dans la conscience, alors à cet instant précis vous serez heureux, en paix et libre de l'esclavage.*

*Détaché et sans forme vous êtes le témoin de tout l'univers. Connaissez cela et soyez heureux.*

*Vous n'êtes pas l'agissant ni le jouissant, vous avez toujours été libéré.*

La question de Janak est authentique, et sa sincérité provoque la réponse éloquente d'Ashtavakra. Vous connaître comme la conscience témoin de toute chose est la véritable liberté. Le mot clef ici est « connaître ». La connaissance spirituelle réelle est expérimentale, pas intellectuelle. Se connaître en tant que témoin transcendantal est le but de la méditation ; demeurer en conscience silencieuse est l'entreprise humaine ultime.

Si la conscience se sépare du corps, vous êtes libre à cet instant. Le mot clef ici est « si ». Cette libération de la conscience a plus de chance d'arriver en profonde méditation.

La phrase suivante : « Vous avez toujours été libéré », est sujette à la mésinterprétation et à la croyance invérifiée. Elle est vraie seulement dans le sens qu'ultimement vous êtes Dieu-l'au-delà. Mais tout ce que vous pouvez connaître empiriquement est ce dont vous pouvez être témoin et faire l'expérience. Vous existez en tant que conscience incarnée. Personne n'a aucune mémoire d'être Dieu-l'au-delà. Aucun bouddha ne peut se rappeler comment créer un univers.

Croire que vous avez toujours été libre est une incompréhension commune de l'advaita. Cela séduit les chercheurs à croire que la liberté est un changement de perception.

Cette croyance s'applique seulement au royaume Absolu de Dieu ; elle manque de support empirique et échoue lorsqu'elle est appliquée à la réalité humaine du corps-esprit-âme-témoin.

Les croyances absolues sont un piège commun pour les gens de l'advaita ; évitez les en étant authentique et en vous raccrochant à l'expérience directe.

Ce point nécessite d'être répété car il est la fondation pour de nombreux « supporteurs » de l'advaita qui sont réticents à abandonner leurs croyances absolues parce que ultimement ces croyances sont vraies. Mais la vérité crûe sans vérification empirique est juste un rêve ; elle ne vous transforme pas.

Lorsque le témoin est expérimenté à travers un être humain, il est limité par le système nerveux. Aucun éveillé ne pourra jamais connaître la pleine puissance du témoin ; elle est de nombreuses fois plus forte que ce que le système nerveux de n'importe quel illuminé peut supporter. Les bouddhas ont un bon aperçu du témoin, mais une goutte de l'océan n'est pas l'océan.

Lorsqu'une âme est créée, elle ne conserve aucune mémoire de sa source. Chaque âme est faite de conscience divine. Cette conscience pénètre et anime toute l'existence. Mais expérimentalement, vous existez en tant que corps-esprit-énergie, et le témoin de toute chose observe.

*Ashtavakra a dit : Vous êtes l'unique observateur de toute chose et toujours libre en réalité. Votre esclavage est le suivant : vous voyez l'autre – et non vous-même – comme l'observateur.*

Ceci est une révélation importante. Lorsque la gestalt bascule et que vous êtes centré en tant qu'observateur de toute chose, vous êtes libre.

*« Je suis l'agissant » - a ainsi le serpent noir de l'ego qui vous mord. « Je ne suis pas l'agissant » - buvez ce nectar divin de confiance et soyez heureux.*

C'est la révélation d'Ashtavakra la plus importante ; c'est l'essence de la compréhension de la transformation spirituelle. Il est vital de réaliser que Dieu est la seule force, et que votre croyance dans le libre arbitre est une hypnose divine. Buvez ce nectar divin de confiance et soyez heureux et libre.

*L'âme est le témoin, pénétrant tout, parfait, un, libre de l'action, absolument seul, non-attaché, conscient, libre, sans désir, en paix. A cause de l'illusion, cela ressemble au monde.*

Le témoin transcende l'âme. Votre âme est une création individuelle qui vit jusqu'à 10.000 ans ; elle est destinée à finalement se dissoudre dans sa source. La clarté aide à vous « gird » pour le voyage de l'évolution de votre âme.

*Eveillez-vous dans la pensée que vous êtes l'âme inchangée, consciente et non-duelle.*

Personne ne s'est jamais éveillé en pensant, et personne ne le sera jamais. Seule l'immersion dans la conscience peut vous éveiller. L'âme évolue alors qu'elle grandit en conscience. C'est la signification de la croissance spirituelle. Si votre âme était déjà parfaite vous ne souffririez pas.

La compréhension a besoin de se reposer sur la méditation, pour préparer votre âme à la fusion avec la conscience supérieure. Simplement changer vers des croyances non-duelles n'apporte pas tellement d'aide.

*Vous êtes seul, vide en action, innocent, illuminé de vous-même. Votre esclavage est le suivant : vous pratiquez le samadhi.*

Lorsque les valeurs de l'Absolu sont greffées sur la réalité humaine de la conscience incarnée, le résultat est une séparation. Demeurez avec votre expérience directe. Votre esclavage est votre séparation de la Source à travers le corps-esprit. Ce n'est pas une erreur ; c'est la création de Dieu de permettre à Sa mise en scène faite de division et de réunion d'avoir une véritable signification et profondeur.

Le samadhi ne peut être pratiqué ; il est au-delà de la technique – un don de la Source qui est provoqué par votre immersion dans la conscience silencieuse.

Ce sutra a alimenté un sentiment anti-méditation chez certains enseignants de l'advaita. Ils ont manqué le fait que la méditation est rencontrer, fusionner et se dissoudre avec chaque instant de vie dans le sacrement divin du Maintenant – et non pas un exercice de concentration orienté vers un but.

*Janak a dit : Moi seul illumine ce corps, et j'illumine cet univers également. Soit cet univers entier est mien ou rien ne l'est. Incroyablement, en ayant renoncé au corps et au monde, maintenant à travers l'habileté de votre enseignement je ne vois que le divin.*

Janak a eu un satori. Son esprit s'est ouvert et il est en extase. Voir Dieu partout est la liberté.

*Janak a dit : La lumière est ma nature propre. Je ne suis pas autre chose que cela. Lorsque l'univers est illuminé, il est illuminé par ma lumière. L'univers qui a émané de moi se dissoudra en moi. Je suis incroyable, je me prosterne devant moi.*

*Même si je suis incarné, je suis le non-duel. J'existe simplement, je remplis l'univers.*

Maintenant Janak projette au-delà de l'expérience de son satori. Sur un plan logique il a raison, mais expérimentalement il a perdu l'authenticité. Les illuminés sont illuminés de conscience divine. La beauté de cette lumière divine non-duelle est vraiment magnifique, mais aucun humain n'a un accès total à la puissance et l'intelligence desquels l'univers émane.

Évitez les croyances invérifiées et demeurez authentique à votre expérience. Prenez ces sutras et tous les concepts comme des hypothèses à vérifier dans le laboratoire de votre monde intérieur.

Résistez à toute tentation de répéter la vérité absolue et de dénier la réalité humaine d'être la conscience incarnée. La vérité absolue n'est pas votre vérité expérimentale ; c'est un doux rêve qui attire les chercheurs inconscients dans la croyance qu'ils sont déjà libres. Une fois que vous avez décoré votre ego avec des concepts absolus, il devient un défi d'admettre que vous ne savez pas qui vous êtes. Prenez le défi et découvrez votre véritable nature en vous dissolvant dans la conscience silencieuse.

L'illumination authentique nécessite une transformation totale ; votre corps-esprit-âme individuel doit être imprégné de conscience universelle. La croyance invérifiée en des concepts absolus ne vous aide pas à vous engager dans le travail essentiel de la transformation spirituelle.

Les enseignants illuminés font face au défi de traduire une connaissance directe et non-conceptuelle de la vérité absolue dans des concepts qui seront utiles aux chercheurs. Les chercheurs doivent se faire rappeler d'éviter le piège de croire dans les mots poétiques des éveillés sans vérification expérimentale.

Demeurez authentique à l'expérience ; apporter votre entière énergie et conscience à un sommet. Seulement alors ces sutras d'Ashtavakra peuvent-ils vous aider à grandir en un

jnani – celui qui connaît la vérité directement, depuis la puissance silencieuse du non-esprit.