

Agissements humains :

Actions

Pensées

Sentiments

Paroles

Désirs

Besoins

Jugements

Emotions

Ce que nous faisons :

Réactions, guidées par la peur

Leçons apprises

Attachements infantiles

Délires égocentriques

Caprices d'enfant

Manque de l'enfance

Fermetures d'esprit

Refus de la réalité

Objectifs spirituels à atteindre en soi, en jouissant dans son corps, heureux à chaque seconde :

Actions justes et justifiées par les circonstances présentes

Libre de la pensée pour laisser éclore la conscience de source divine

Amour profond, libre des circonstances et des attentes

Positionnements adultes nécessaires, dans l'instant présent

Désirs divins venant de notre source profonde

Besoins simples d'un corps adulte

Neutre et patient, surtout avec soi-même

Libre de l'émotion, dans la réalité acceptée de la vie et surtout de sa vie

Ces objectifs ne sont pas à appliquer avec la volonté, mais nous devons pratiquer tous les jours l'enseignement afin de se libérer de tout ce qui empêche ces objectifs de s'installer naturellement dans notre vie.

Dans mes combats intérieurs,
je reste neutre et distant, je
n'alimente pas par mes pensées
et je rentre en compassion pour
ce que je vis dans mon corps.

Je ne suis pas ce que je
crois être (ma personnalité),
je ne suis pas ce que je
veux être (mon ego), je suis
ce que je suis (mon âme).

**C'est mon mental qui rend
ma souffrance intolérable,
si j'accepte et si j'aime ma
souffrance, elle cesse
d'être insupportable.**

**Tout est projection, tout
ce que vous percevez du
monde et des autres, n'est
que la représentation de
votre monde intérieur.**

**Je ne peux jamais décevoir
qui que ce soit et personne ne
peut me décevoir, seules
les attentes (fabriquées par
l'ego) peuvent être déçues.**

Je passe de « tu as tort » ou
« j'ai tort » à « je souffre »
et « tu souffres », et ensuite
à « j'accepte et j'aime ma
souffrance » et « j'accepte et
j'aime ta souffrance »

Messages essentiels

- **OUI**, dans mon corps, à cet instant.
- Présent, attentif, au dedans et en dehors de mon corps, à chaque seconde.
- Être **UN** avec toute chose en moi.
- Pas ce qui devrait être mais ce qui est.
- Oui à ce que j'ai fait, oui à ce que j'ai dit. Si j'avais pu faire ou dire autrement, je l'aurais fait.
- La paix, tout de suite, immédiatement, à l'intérieur de mon corps.
- Je suis en accord, détendu, en paix, avec chaque élément de ma vie, positif ou négatif.
- Maintenant, tout de suite, dans cette situation, ce que je dois faire.
- Ma responsabilité, dans le présent, à chaque instant, l'acte juste, le positionnement juste face à l'autre, avec courage, humilité, respect et amour.
- En partant de la réalité de ma vie, qu'est-ce que je dois faire aujourd'hui.
- Chaque jour, qu'est-ce que je dois faire pour améliorer mon environnement personnel, avec mes propres moyens.
- La loi du juste milieu, dans mes actes, mes paroles ou mes pensées.
- A chaque instant, un seul choix possible : celui qui m'élève, me fait grandir.
- Grandir ou ne pas souffrir, c'est toujours grandir que je choisis.
- Atteindre le point d'équilibre entre non peur et non désir.
- Mon espace, ma place, mon territoire, mes limites, inviolables, sans partage, sans compromis.
- A chaque instant, ma respiration, la plus libre possible, sans aucun effort, en la laissant s'épuiser à l'expire vers le bas de mon corps et vers la terre.
- Je respire dans chacune des souffrances de mon corps, et j'apprends à les aimer.
- Je prends en charge mes souffrances, j'en suis seul responsable, et je laisse à chacun et à chacune les siennes.
- Dans mes combats intérieurs, je reste **neutre** et **distant**, je **n'alimente pas** par mes pensées et je rentre en compassion pour ce que je vis dans mon corps.
- Tout est éphémère, provisoire.
- Je laisse émerger en moi le pire du pire et le meilleur du meilleur.
- Oui au bonheur, le vrai, oui à la liberté, la vraie, c'est-à-dire la fin de toutes mes illusions.
- **Boire, respirer, assouplir mon corps, souffrir, jouir et aimer**, tout, tout le temps, partout, et en dehors de toute volonté, de tout effort.

- Pour m'aider dans mon chemin, je fais l'amour avec la nature, avec la terre, avec les arbres, sans que cela soit un isolement, une fuite, une compensation.

Prière globale

Que la vie m'éclaire
Que chaque épreuve m'abreuve
Que la joie vienne dans ma souffrance
Que ma pratique soit à chaque instant
Que l'autre soit distinct et lumière
Que mon corps se réveille (ou se libère)
Que le OUI remplace mes refus
Que la foi, la confiance, le lâcher-prise
Et la respiration me soit naturels
Pour qu'enfin la liberté, la structure,
l'amour et la paix m'appartiennent
Que tout cela soit, Merci