

L'instinct de survie s'est tellement pris au sérieux (et de façon personnelle) qu'il a créé le mental (les croyances) et le temps. Le temps est ce qu'on appelle la distance où s'insèrent les pensées du mental auxquelles nous croyons. Ces pensées sont prises très au sérieux par le mental qui les croit réelles. Donc, sans le temps, le mental n'existe pas et sans le mental, le temps n'existe pas. Ils sont tous les deux inter-reliés, dépendants l'un de l'autre et existant seulement dans le rêve, puisque le rêve (la manifestation des croyances) lui-même est créé par le mental et le temps. On peut ainsi dire qu'il faut qu'une pensée soit crue pour qu'elle semble exister. La pensée seule n'est qu'une brume si on ne la croit pas réelle. La pensée à laquelle nous croyons s'insère dans le temps et ainsi se manifeste.

C'est cette distance (le temps) qui crée l'illusion de la séparation (le rêve). Le mental, avec ses croyances, a inventé un tas de choses dans son hallucination (et il ne cesse de le faire). Il s'est créé une identité, un petit 'je' avec des émotions, des buts à atteindre, des objets et des relations dont il faut qu'il s'occupe et entretienne. Et il croit tout ceci réel. Toutes ces créations créent ainsi de la diversion et empêche le rêveur de voir clairement son monde et de l'accepter pour ce qu'il est, une illusion. Le rêveur devient tellement occupé par les créations de son mental qu'il a de la difficulté à voir réellement qui il est. Il a de la difficulté à reconnaître son monde (ses croyances) et à en prendre l'entière responsabilité.

On pense que l'on doit atteindre quelque chose, que l'on a des besoins, que l'on doit modifier le rêve pour arriver à quelque part et que tout ceci est très sérieux. Mais au fond, il n'y a pas de temps, pas de distance donc pas de séparation. Tout ceci est un rêve.* Il n'y a pas de besoin (c'est une croyance), pas d'objectifs à atteindre, pas de changement à faire. Le besoin implique que l'on est pas satisfait donc qu'il y a un manque, quelque chose à combler. Il n'y a rien à combler, la Vie est parfaite, complète! On a pas à se rendre du point A au point C en passant par B, il n'y a rien à chercher, rien à remplir. Tout est.

Il est donc important de comprendre que le rêve est la manifestation des croyances du mental et que ce n'est qu'en regardant ces croyances que l'on peut désamorcer le mental et ainsi réduire la distance où se loge nos croyances. Le mental analyse toutefois ce processus d'observation comme épeurant car il ne veut pas être démasquer. Mais plus on voit nos croyances, plus on les regarde honnêtement sans chercher de zone de confort, plus on annule le temps et plus on désamorce le mental (pour ne pas dire, le rendre fou jusqu'à son auto-destruction). Pas de mental, pas de temps, pas de croyances en les pensées, simplement la Vie qui s'exprime et la paix permanente.

Le mental (les filtres):

- il a des buts, des objectifs
- il pense qu'il est la Vie
- il ment
- il crée la souffrance (ou il la rend réelle)

- il empêche la Vie de se percevoir
- il crée des obligations
- il crée des besoins, des dépendances
- il juge
- il encombre le cerveau de croyances
- il pervertit les sens
- il qualifie les émotions de bonnes ou mauvaises
- il filtre la pensée, la rend réelle
- il accumule
- il n'est jamais satisfait
- il veut organiser
- il crée des rituels pour se sécuriser
- il crée des concepts, des standards de perfection
- il contrôle
- il crée le "je"
- il sépare tout
- il a des attentes et de l'espoir
- il veut changer, modifier, améliorer

A _____ B _____ C

A = Personne (le "je")

B = Croyance insérée dans le temps (croyance qui rend le temps réel)

C = But à atteindre (ce que je crois séparé de moi)

La ligne = le temps, la distance pour que A atteigne C

Enlève B (la croyance) et A et C se fond l'un dans l'autre et ne font qu'UN. Le temps disparaît et le "je" devient Tout, donc atteindre un but n'existe plus.

Les croyances ont besoin de distance pour se loger.

Quand il n'y a plus de croyances, on fait quoi avec le temps?

Entre moi et ce que je crois séparé de moi, se crée le temps, une distance. Parce que le mental a la croyance qu'il doit atteindre quelque chose, le temps se crée. Donc le temps ne peut exister sans la croyance et la croyance a besoin du temps pour exister. Si j'enlève la croyance du mental en la voyant pour ce qu'elle est, une brume (pensée) qui erre sans but, je lui enlève de la force. Je diminue ainsi le temps entre ce que je suis (A) et ce que je crois séparé de moi (C). Plus je regarde mes croyances, je les désamorce et je les vois au grand jour, moins elles ont de force et plus elles s'estompent.

Je permets ainsi à A et C de se rapprocher et de remplir ce vide que l'on ressent tous et que l'on veut constamment combler, remplir (par une relation, des biens, des dépenses, de la nourriture, toutes les dépendances quoi!). La distance est de plus en plus petite, non pas dans le but d'atteindre quelque chose (qui n'existe pas), mais plutôt dans celui de trouver la paix permanente où la distance n'existe plus et le vide est plein, complet, EST!

En ayant de moins en moins de croyances, je résiste moins à mon monde, à ce qui est là. Je permets aux choses, aux personnes de venir à moi. Tout vient à moi, tout devient moi et je n'ai pas besoin d'aller vers. Au lieu que ce soit mon mental qui intervient pour trouver une solution, je laisse la solution arriver d'elle-même. Il n'y a rien à régler, rien à changer à l'extérieur. Tout est là, tout est parfait!

La distance se rapetisse, les choses et les personnes se rapprochent de moi. (A et C finiront par se fondre et ne faire qu'UN). Ça devient parfois instantané. Et les choses qui viendront à moi ne sont pas nécessairement celles que je désire. Je ne décide rien, je laisse la Vie s'exprimer, libre de toutes croyances ou même, je peux dire, la Vie prend place et le vide se remplit. Cela ne veut pas dire que je ne passe pas à l'action, mais ces actions ne sont pas motivées par une croyance, une obligation, un contrôle, un désir, un conditionnement. Ces actions prennent place comme un élan, je laisse l'action se dérouler, sans contrôler.

J'écoute. Je perds graduellement mon identité. Elle est de moins en moins importante. Je réalise que je ne suis pas un "je", mais plutôt un "nous" ou un "Tout". Je réalise que je suis de moins en moins séparé, tout se rapproche et est simultané. Je ne m'associe plus à mes pensées, je les regarde, je m'observe, je deviens le témoin de mes croyances, je ne suis plus mes croyances. Je vois que je rêve, que tout est un rêve. La distance diminue, je deviens le rêve. Je constate l'arnaque, je vois l'illusion. Je ne me questionne plus.

Je prends toutefois conscience que mon mental est un paniqueur de toute première ligne et que si je le laisse faire, la Vie ne peut pas s'exprimer. Alors, je reste vigilant à mes croyances, je les observe. Je suis à l'écoute de mes conditionnements et je reste consciente de mes pensées sans m'y attacher ou m'identifier. Cela demande un travail de présence constante et surtout un travail de reconnaissance de mon monde. J'ai l'humilité de ne rien comprendre car je laisse la Vie prendre le relais. J'abandonne la sécurité. J'accueille la non-connaissance.

Quand l'illusion est vue, la Vie prend le relais. Nul besoin de mouvement personnel car le mouvement de la pensée appartient au monde du rêve. Juste déposer les armes et être affectueusement présent. Comme tu constates le rêve, les croyances sont vues pour ce qu'elles sont. La distance pour analyser disparaît et est ressenti en distorsion du temps. Pas de distance, pas de temps, pas d'espace, le son est. Il est ressenti partout et nul part! Ce n'est que lorsque l'on se sent séparé de ce que l'on voit, qu'on le voit...à l'extérieur de soi. Entre toi et ce que tu crois séparé, il y a le temps de reconnaître que c'est toi!!!

*** L'Univers holographique de D. Bohm**

Pour D. Bohm, astrophysicien (Université Londres - Grande-Bretagne - 1985), l'Univers serait lui-même un immense hologramme, chaque galaxie, comme chaque atome, enfermant la totalité de l'Univers. Le Cosmos pourrait être une structure infinie d'ondes où tout est lié à tout, où être et non-être, esprit et matière, ne seraient que des manifestations différentes d'une même réalité profonde animée d'un flux permanent de transformations, qu'est la Vie.

*** Le cerveau holographique de K. Pribram**

Le cerveau reçoit des fréquences qu'il doit décoder : voir, sentir, entendre... correspondant à des paquets d'ondes que le cerveau " traite ", et ces calculs complexes sont perçus par la conscience comme étant la réalité (sons, images, odeurs...). Le neurologue K. Pribram (U.S.A. - 1970) a pensé que ce décodage suivait un processus holographique, permettant à une énorme quantité d'informations d'être stockée dans un volume infime. Le cerveau construirait une " réalité concrète " en interprétant les fréquences, mais en interposant ensuite des filtres pour que notre conscience ne soit pas submergée par les informations.