

La Lettre qui vous met sur la voie
De la Lumière



BONJOUR A TOUS

Les **SUJETS** du mois de **JANVIER**
2023 :

* * * * *

QUI SUIS-JE ?

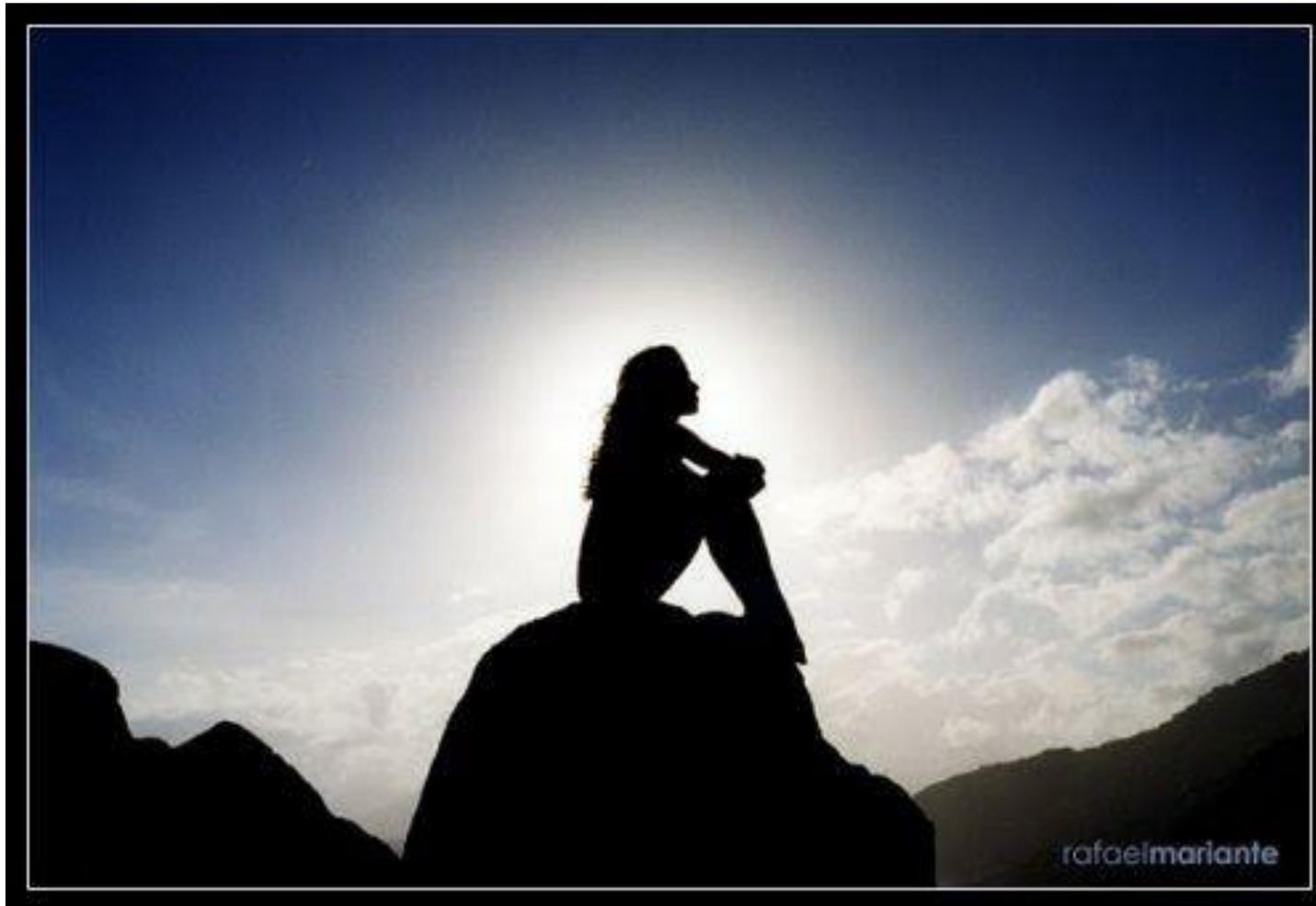
& & &

CE N'EST PAS CERTAIN...C'EST
IMPERMANENT...

& & &

LA VOIX INTERIEURE . . .

& & &



QUI SUIS-JE ?

Question ESSENTIELLE pour l'homme ou la femme mais qui se présente à nous comme une MONTAGNE, tellement elle est vaste et difficile d'accès, et décourage la très grande majorité des êtres humains...

Ils abandonnent souvent, avant même d'avoir réalisé le premier pas...

Nous allons vous transmettre quelques pistes simples ainsi que des écrits qui nous montrent le chemin...

QUI SUIS-JE ? ou, QUI JE SUIS ?

Dans son livre « **Nature Humaine Nature Divine** » **Omraam Michhaël Aïvanhov** nous décrit :
Nature Humaine et Nature Divine

Le **JE** représente la PERSONNALITE : notre NATURE HUMAINE, notre EGO / notre DUALITE qui nous dirigent, comme des chevaux qui tirent une calèche...

(Déjà évoqué dans nos « Lettres du mois » du 07 / 2019 – 7 / 2018 et 3 / 2020 consulter **PUISSANCEV3**)

Le **SUIS**, Présent de l'Indicatif du verbe ÊTRE : la première lettre nous donne une indication E première lettre d'ESPRIT. Nous sommes ESPRIT / CONSCIENCE / NATURE DIVINE

(Déjà évoqué dans nos « lettres du mois » du 03 : 2020 consulter **PUISSANCEV3**)

Pour le « Je », nous vous proposons un

(Extrait du livre de Laurent GOUNELLE : ET TU TROUVERAS LE TRÉSOR QUI DORT EN TOI)

« Un texte de Lao-Tseu décrit à plusieurs reprises et évoque, le DESIR et dans les spiritualités orientales ceci renvoi à l'égo.

C'est L'égo qui désire un objet, une promotion, plus d'argent ou je ne sais quoi encore.

Parce qu'avec l'objet et l'addiction/du désir, l'égo ambitionne toujours de se renforcer, de se valoriser.

A travers cette addiction/ désir, on cherche inconsciemment à accroître notre identité. Il faut dire que l'on tend à être confus sur qui on est, donc on ne sait pas trop comment être plus soi-même.

On désire alors des choses pour tenter d'exister un peu plus grâce à elles.

Quand vous désirez un vêtement, une voiture ou n'importe quoi d'autre, vous croyez inconsciemment que ce vêtement, cette voiture va ajouter quelque chose à qui vous êtes, va vous rendre spécial, intéressant, va vous apporter de la valeur. Bref, va renforcer votre identité.

C'est une illusion, bien sûr, et les spiritualités orientales comme le taoïsme, le bouddhisme ou l'hindouisme invitent à se libérer des désirs.

- Pourquoi finalement ? Où est le problème ?

Ça vire vite à l'esclavage.

Comme l'addiction/désir est basé sur une illusion, renforcer votre identité, l'objet du désir n'apporte pas ce qui est recherché, donc c'est une quête sans fin : vous désirez sans cesse de nouvelles choses qui ne vous apporte jamais ce que vous recherchez.

*C'est en cela que Lao-Tseu disait : « Il n'est pas de pire calamité que le désir de posséder »
ou encore « Le Saint-Homme n'a d'autres désirs que d'être sans désir ».*

- L'auteur de conclure -

« Plus on se complâit dans les plaisirs sensoriels, moins on est porté à l'éveil spirituel.

On ne fait de mal à personne, le CREATEUR n'en n'a rien à foutre mais on se tire soi-même vers le bas ».

Pour « l'ÊTRE », nous vous proposons un extrait de « La Vie des
Maîtres » de Baird T Spalding

« Le créateur n'écoute ni notre flot de paroles ni nos clameurs bruyantes répétées en vain.

Il faut le rechercher au moyen de notre Christ intérieur, la connexion invisible que nous possédons avec lui à nous-même.

Adoré en esprit et en vérité, il écoute l'appel de l'âme sincèrement ouverte à lui.

Quiconque prend contact avec le père dans le secret constatera son pouvoir par la réalisation de tous ses désirs.

Car le père récompense publiquement quiconque le recherche dans le secret de l'âme et se tient là.

Que de fois Jésus n'a-t-il pas fait allusion à ce contact individuel avec le père. Il le maintenait perpétuellement et consciemment pour lui-même. Il parlait au père comme à un interlocuteur présent. Quelle puissance cette relation intérieure secrète ne lui a-t-elle pas donnée. Il avait reconnu que dieu ne parle pas dans le feu, la tempête, ou des tremblements de terre, mais au plus profond de nos âmes avec une petite voix tranquille.

Cette notion donne l'équilibre mental.

On apprend à aller jusqu'au bout d'une idée. D'anciennes idées disparaissent, de nouvelles s'adaptent. On découvre vite combien le système est simple et efficace. On prend l'habitude de rassembler tous les problèmes délicats pour les méditer pendant l'heure du silence.

On ne les résoudra peut-être pas tous, mais on se familiarisera avec eux. Il ne sera plus nécessaire de se hâter et de lutter toute la journée avec le sentiment que le but échappe.

Il n'est personne de plus étranger à l'homme que lui-même.

S'il veut connaître cet étranger, qu'il rentre dans son cabinet de travail et ferme la porte et ferme la porte. Il y trouvera son plus dangereux ennemis et y apprendra à le maîtriser.

Il y trouvera aussi son véritable moi, son ami le plus fidèle, son maître le plus sage, son conseiller le plus sûr... encore lui-même.

. C'est l'hôtel où brûle la flamme éternelle du CREATEUR, la source de toute beauté et de toute force, de toute puissance.

Il saura que le CREATEUR réside au plus profond du silence.

C'est là aussi au fond de soi, que réside le Saint des Saints, où tout désir de l'homme existe dans la pensée du CREATEUR et se confond donc avec un désir du CREATEUR.

On y sent, on y connaît l'intimité des relations entre le CREATEUR et l'homme entre le père et le fils.

Entre l'esprit et le corps. Et l'on y voit que la dualité apparente n'existe que dans la conscience humaine, car, en réalité il y a unité.

Le CREATEUR remplit les cieux et la terre.

Telle est la grande révélation qui vient à Jacob dans le silence.

Il s'était endormi sur la terre de la matérialité. Dans une éclatante illumination divine, il perçu que d'extérieur n'est que l'expression d'une image conçue intérieurement.

*Il en fut si impressionné qu'il s'écria : « le seigneur (la loi) et certainement ici (dans la terre et le corps) et je ne le savais pas. Voici la Maison du CREATEUR et la porte du ciel »
A l'instar de Jacob, les hommes comprendront que la porte des cieux s'ouvre au travers de leur propre conscience... »*

& & & & & &



CE N'EST PAS CERTAIN...C'EST IMPERMANENT...

Nous abordons ce sujet, qui pourra paraître pour certains, très loin de notre actualité, ou trop ancien...

Enseignement qui n'est plus au goût du jour !!! ...

Nous avons beaucoup à apprendre des orientaux qui ont véritablement recherché en profondeur le sens et la profondeur de l'ÊTRE
et de la VIE...

Ces extraits reprennent les enseignements « Moines de la Forêt » tradition thai du bouddhisme theravada.

d'AJAHN CHAH (1919-1992)

un des maîtres Bouddhiste Thaïlandais contemporain les plus remarquables

« TOUT APPARAÎT, TOUT DISPAÎT »

(Enseignement sur l'impermanence et la fin de la souffrance)

Anicca(1), l'incertitude, et la vérité. La vérité est là, sous nos yeux, mais nous ne lui accordons pas un regard clair et direct.

Le Bouddha a dit : « Ceux qui voient le *Dhamma* (2) me voient »

si nous voyons *anicca* -cette qualité d'incertitude- en toute chose, alors apparaîtront le détachement et le désintéressement par rapport au monde : « Oh ! Ce n'est que ceci. Bah ! Ce n'est que cela. Il n'y a rien d'extraordinaire, ce n'est que cela. » L'esprit se stabilise de cette réalisation : « Ce n'est rien d'extraordinaire. Bah ! Quand on a réalisé cela, il n'y a rien de bien difficile à faire en méditation. Quoi qu'il se présente, l'esprit dit : « Ce n'est que cela », et il s'arrête. C'est la fin. On comprend que tous les phénomènes ne sont que tromperie ; rien n'est stable ni permanent ; au contraire, tout change constamment et présente les caractéristiques de l'impermanence, de la souffrance et du non-soi.

C'est comme une boule de fer en fusion que l'on aurait mise à chauffer dans un four. Quelle partie sera fraîche ?

Essayez d'y toucher et vous verrez. Toucher le dessus, il sera brûlant. Toucher le dessous, il sera brûlant. Toucher les côtés, ils seront brûlants. Pourquoi est-ce brûlant ? Parce qu'une boule de métal en fusion est brûlante partout. Quand on comprend cela, on n'y touche pas. Quand vous vous dites, à propos de quelque chose : « Oh comme c'est bon ! J'aime ça, je le veux ! », n'accordez aucun crédit à ces pensées, ne les prenez pas trop au sérieux car elles sont comme la boule de métal en fusion : quel que soit la partie que vous touchiez, si vous essayez de la prendre, vous vous brûlerez, vous aurez très mal, votre peau se fendra et vous signerez.

Nous devrions comprendre cela à tout moment, quand nous marchons, que nous sommes debout, assis ou couché ; même quand nous sommes aux toilettes, quand nous allons quelque part, quand nous mangeons ou, après avoir mangé que nous déféquons les résidus de notre repas.

À tout moment, nous devrions voir que tout ce que nous faisons l'expérience est instable et impermanent ainsi qu'insatisfaisant et non personnel. Les choses qui sont instables et impermanentes sont incertaines et sans réalité absolue. Sans exception, elles sont toutes illusoire. C'est exactement comme la boule de feu brûlante : ou pourrions-nous y trouver un endroit non brûlant ? Toutes ses parties sont brûlantes, alors nous cessons d'essayer de la toucher.

Il n'y a rien là qui exige un entraînement difficile. Par exemple, des parents préviennent un enfant qui ne doit pas jouer avec le feu : « Ne t'approche pas du feu, c'est dangereux, tu vas te brûler ! ». L'enfant peut ne pas croire ses parents ou ne pas comprendre de quoi il parle mais, s'il touche le feu une seule fois et se brûle, ses parents n'auront plus besoin de lui expliquer les choses ni de le surveiller.

Peu importe l'attrance ou le plaisir que l'esprit peut éprouver, rappelez-vous seulement : « *Ce n'est pas sûr ! Ce n'est pas permanent !* ». Par exemple, si on vous offre un verre que vous trouvez très beau, vous vous direz peut-être : « Quel beau verre ! Je vais le ranger et en prendre grand soin pour éviter qu'il ne se casse. Mais ajouter ensuite : « *Ce n'est pas certain* ». Il se peut que, après avoir bu, vous posiez le verre près de vous et que, dans un moment d'inattention, vous lui donniez un coup de coude et qu'il se casse. S'il ne se casse pas aujourd'hui, il se cassera demain et s'il ne se casse pas demain, ce sera le jour suivant. Ne placez pas votre confiance dans des choses susceptibles de se casser.

Cette impermanence est le véritable *Dhamma*. Les choses ne sont ni stables ni réelles. Rien en elle n'est réel -voilà ce qui est réel. Allez-vous mettre en doute cette évidence ? C'est la chose la plus certaine qui soit : nous naissons et puis inévitablement nous vieillissons, tombant malade et mourrons. Telle est la réalité permanente et certaine, et cette vérité permanente est née de la vérité de l'impermanence. Quand on étudie les choses en profondeur, à l'aune de ce « *pas permanent, pas certain* » il se produit une transformation en quelque chose de permanent et de certain et, à partir de là on cesse de porter le poids des choses.

Ce désintéressement n'est pas de l'aversion. S'il y a aversion ce n'est pas vraiment du désintéressement et cela ne devient pas une voix.

Le *Dhamma* tout entier est assis ici avec nous. Tout ce qui peut vous arriver est juste, tel que c'est. Quand vous vieillissez, ne croyez pas que quelque chose ne va pas. Quand vous avez mal au dos, ne croyez pas qu'il y ait erreur. Si vous souffrez, ne croyez pas que c'est mal. Si vous êtes heureux, ne croyez pas que c'est mal. Tout cela est Dhamma. La souffrance est simplement la souffrance. Le bonheur est simplement le bonheur. La chaleur est simplement la chaleur et le froid est simplement le froid. Il ne s'agit pas de : « Je suis heureux, je souffre, je suis bon, je suis mauvais, j'ai gagné quelque chose, j'ai perdu quelque chose. »

Qu'y a-t-il qui puisse être perdu par quelqu'un ? Il n'y a rien du tout. Gagner quelque chose, c'est le *Dhamma* : perdre quelque chose, c'est le *Dhamma*. Être heureux et à l'aise c'est le *Dhamma* ; être mal à l'aise c'est le *Dhamma*. Cela signifie qu'il ne faut pas s'accrocher à toutes ces conditions mais simplement les voir pour ce qu'elles sont. Si vous vous

sentez heureux soyez conscient : « Oh ! Le bonheur n'est pas permanent. » Quand vous souffrez soyez conscient : « Oh ! La souffrance n'est pas permanente. » Si vous vous dites : « Oh ! Ça c'est vraiment bien ! » rappelez-vous que ce n'est pas permanent. « Ça c'est grave, c'est vraiment grave » : pas permanent. Toutes les conditions ont leurs limites alors ne vous y attachez pas autant.

Le Bouddha a enseigné l'impermanence. C'est ainsi que sont les choses : elles ne se conforment aux désirs de personne. C'est la Noble Vérité. L'impermanence règne sur le monde, voilà ce qui est permanent. C'est là que nous faisons fausse route, c'est donc dans cette direction que nous devons regarder. Quoi qu'il arrive, dites-vous que c'est juste, tout est juste en soi ; tout est, par nature, mouvement incessant et changement. Notre corps existe de cette manière ; tous les phénomènes du corps et de l'esprit existent de cette manière. Nous ne pouvons pas les arrêter ils ne peuvent pas être ralentis. Le fait qu'ils ne puissent pas être ralenti est révélateur de leur nature imperméable.

Si nous ne luttons pas contre cette réalité alors, ou que nous soyons nous serons heureux. Où que nous nous asseyons, nous serons heureux ou que nous dormions, nous serons heureux. Même quand nous vieillirons, nous n'avons pas un drame. Vous vous levez, le dos fait mal et vous vous dites : « Oui, c'est assez juste. » C'est juste, alors ne luttez pas.

Que la douleur passe, vous vous dites peut-être : « Ah ! Ça va mieux ! » mais ce n'est pas mieux : vous êtes encore vivant par conséquent vous aurez encore mal. C'est ainsi que vont les choses, alors il faut constamment orienter votre esprit vers cette contemplation et ne pas lui permettre de s'éloigner de la pratique. Pratiquez régulièrement et ne faites pas trop confiance aux choses ; faites plutôt confiance au *Dhamma* qui vous dit que la vie est ainsi. Ne croyez pas au bonheur. Ne croyez pas à la souffrance. Ne vous laissez tirer par rien.

Avec de telles bases, vous pouvez faire face à n'importe quoi. Quoi qu'il arrive, vous serez que ce n'est rien de permanent, rien de certain. Le monde est ainsi. À ce moment-là, nous trouvons une voie, une voie qui nous permet de mener notre vie et de nous protéger. Avec l'attention et la claire conscience de soi, avec la sagesse qui englobe tout, ceci est la voix dans l'harmonie. Rien ne peut nous tromper parce que nous sommes engagés sur la voie. En regardant constamment dans cette direction, nous voyons le *Dhamma* à tout moment.

(1) *Anicca* terme sanskrit : L'impermanence. Mot qu'Ajahn Chah traduisait souvent par « incertitude »

(2) *Dhamma* terme sanskrit : dhamma avec un « D » majuscule, le Dhamma est l'enseignement du Bouddha ; la vérité : la vérité ultime les phénomènes.

Dhamma terme sanskrit : dhamma avec un « d » minuscule les phénomènes. Littéralement « ce qui existe »

AIDE A LA MEDITATION :

Le contrôle de la respiration peut être interne ou externe...Le contrôle INTERNE est le suivant :

A l'inspiration : par la narine gauche en pensant :	(Qui Suis-je ?)
A la rétention au niveau de l'Ajna : vous pensez :	(Je suis Lui)
A l'expiration : par la narine droite en pensant :	(Je ne suis pas le corps)

En se livrant à cet exercice, la respiration est contrôlée automatiquement.

Extrait de l'enseignement de RAMANA MAHARSHI (1879-1950) Un des plus grands maîtres de l'Inde Contemporaine

& & & & & &



LA VOIX INTERIEURE . . .

« Nous sommes comme un enfant, joyeux et heureux en observant les merveilles que nous offre l'UNIVERS . . .

Toujours au bon MOMENT et quand nous en avons BESOIN. . . »

Ce matin en préparant cette lettre, il nous manquait un texte complémentaire en adéquation avec les deux précédents.

En lisant la PETITE VOIX d'Eileen CADDY, il était là qui nous parlait...

Vous aussi, REMERCIEZ-LE pour tout ce qu'il vous offre...

& & &

Pourquoi ne pas essayer d'écouter ces intangibles sons intérieurs qui ne peuvent être entendus que dans la tranquillité absolue lorsque tu t'harmonises avec les voix de l'esprit ?

Dans cet état de paix parfaite, ta vie entière change, et un calme et une sérénité intérieurs profond et irradiant de l'intérieur.

Tu deviens un avec la totalité de la vie.

Tu te sens élevé, inspiré et illuminé, car ton être tout entier est rempli de Ma Lumière Divine.

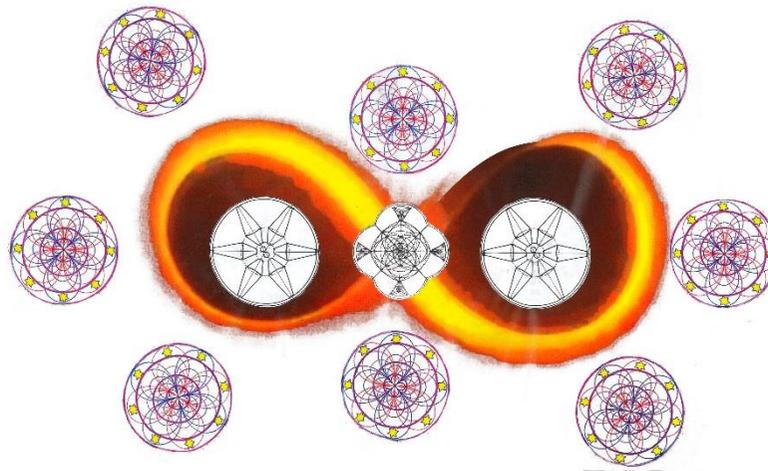
Tu comprends, non pas avec le mental, mais avec la conscience supérieure et avec le cœur.

Tu ne vis plus pour toi-même.

Le soi est complètement oublié et ta vie est une vie de don d'amour et de service pour tes compagnons humains.

C'est seulement lorsque tu donnes que tu trouves la merveilleuse joie et le merveilleux bonheur intérieur que rien ni personne ne peut te prendre.

La joie vient avec le service, et le service vient avec le dévouement.
Consacre-toi à Moi et à Mon service maintenant, et sens toi grandir en faisant cela.





Transmettez à toutes vos connaissances

Puissance  **3**.COM

NOUVEAU DEFI Mondial 2022

Gratitude

Les lettres du MOIS sont à votre disposition sur le SITE

AMITIES

La Paix soit avec vous Maintenant et pour Toujours

TRES BELLE JOURNEE

CH CRANSAC Géobiologue TEL : 0 679 819 527

