



[Accueil](#) > [MESSAGES A LIRE](#) - > BIDI

## BIDI

*BIDI-5 octobre 2012*

Eh bien, BIDI est avec vous. Et il vous salue. Et nous allons poursuivre, si vous le voulez bien, nos échanges.

**Question : quels exercices respiratoires de Yoga peuvent pacifier le mental et l'émotionnel ?** Il en existe d'innombrables. Dans chaque Yoga sont décrits des exercices concernant la respiration, et même, en-dehors du Pranayama. Maintenant, considérer que le mental et l'émotionnel, qui font partie de l'illusion, doivent être calmés, te montrent déjà que c'est la personnalité elle-même qui veut agir contre elle-même : cela est possible. Mais, la première chose à réaliser, est, exactement, ce que je viens de te dire : se plaindre de son mental, se plaindre de son émotionnel, traduit l'implication de la personne dans les processus gênants qui sont vécus. La première chose à réaliser est donc une distanciation de ces émotions, de ces activités, qui ne concernent aucunement ce que tu Es. Ceci est le plus important. Dans un second temps, tu peux, effectivement, utiliser ce que bon te semble, pour agir sur eux. Mais, rends-toi compte que, agir sur eux, c'est déjà leur donner une certaine forme d'importance. Le Je sera toujours gêné par les émotions et le mental. Mais cela prouve simplement que la conscience est installée dans cette personne. Il y a donc une identification à ton mental et à ton émotionnel. Quoi que tu fasses, considère, d'ores et déjà, qu'ils ne t'appartiennent pas : ils sont là. Et, étant là, ils se manifestent. Celui qui a dépassé les émotions n'est pas insensible mais regarde simplement les émotions naître et disparaître, sans les retenir, en aucune façon, sans en être affecté, en aucune façon. Il est clair qu'il te faut donc te repositionner, à l'Intérieur de toi-même. Ce qui signifie que l'ensemble de ta vie a été souvent dirigé par les émotions et par le mental (aussi bien dans les joies que dans les peines). Ce qui perturbe, c'est l'alternance et les variations. Ce qui perturbe, c'est d'être conscient que quelque chose est perturbé. Mais ce qui sera perturbé est toujours la personne. Tant que la prise de distance, à ce niveau-là, n'est pas réalisée, il faut une expérience importante de la méditation, comme des techniques respiratoires, pour se désincruster de quelque chose qui a dirigé, le plus souvent, la plupart des vies des personnes. Quelle que soit la technique, le plus important ne sera jamais la technique, mais bien de voir, réellement, l'émotionnel et le mental comme ce qu'ils sont. La distanciation, la prise de distance est préalable à toute technique. Sinon, tu renforces, par la dualité elle-même : en voulant agir sur, tu agis contre. Et, agissant contre, tu te places, d'emblée, au sein de ta conscience, au sein de la dualité. L'Absolu n'est en rien concerné par les techniques concernant les différents sacs de l'illusion. La meilleure chose à vérifier, par toi-même, c'est de constater que, dès que tu ne nourris plus, dès que tu distancies ce que tu Es des émotions, comme du mental, ils t'apparaîtront pour ce qu'ils sont, c'est-à-dire extérieurs à ce que tu Es, et sans aucune consistance. Toute émotion, toute sensation d'être envahi par le mental, ne représente, en définitive, que la seule et même peur : celle de l'Inconnu. .

**Question : la vertu de la Grâce est de transcender le mental, les émotions et même le Soi ?**

Je dirais, simplement, que la Grâce te fait Réaliser ta Nature, ton Essence, et l'Absolu. Quand la Grâce est là, il n'existe aucune autre place possible pour l'émotionnel et le mental. Tu ne peux pas Être et vivre une Grâce, la Demeure de Paix Suprême, et manifester ou percevoir, en même temps, quelque élément des émotions ou du mental au sein de ce que tu Es. La Grâce prend la place, toute la place. Elle ne lutte pas contre le mental, elle ne transcende pas le mental, elle l'annihile totalement. La Grâce ne peut pas être concomitante ou s'ajouter, se manifester, dans le même temps et le même espace, que les émotions et le mental : c'est l'un ou l'autre. .

### **Question : en méditation, atteindre un sommeil sans rêve, tout en étant conscient, est-ce se rapprocher de l'Absolu ?**

Cela est Être dans l'Ultime Présence. Quand tu es là, sans rien d'autre, quand, uniquement, il y a cette Paix et cette Béatitude, sans vision, sans méditation, sans perception, alors, à ce moment-là, il y a l'Infinie Présence. Mais on ne peut pas approcher l'Absolu : il Est ou pas. La grande différence, entre l'Infinie Présence et l'Absolu avec forme, c'est que, dans l'Infinie Présence, il y a des oscillations vécues comme désagréables. L'Absolu sans forme passe d'un état à un autre, sans la moindre difficulté. Ce que tu Es, en Absolu, ne peut plus être affecté, perturbé, dérangé, par une quelconque activité de la personne. Quoi que fasse la personne, quoi que fasse ce sac, tu restes dans le même Absolu. Ce qui n'est pas le cas en l'Infinie Présence. La méditation ne permet pas d'être Absolu. C'est même l'arrêt de la méditation, pour celui qui pratique, qui crée l'Absolu. La méditation concerne le Soi, et parfois le Je, malheureusement. Mais l'Absolu ne peut être concerné par une quelconque méditation. Ce qui n'empêche pas, bien sûr, de te faire plaisir en méditant. Mais la méditation ne permettra jamais d'être Absolu, puisque, justement, l'Absolu Est, quand il y a abandon du Soi. Donc comment méditer sur le Soi et vivre le Soi, en méditation, et Être Absolu ? C'est impossible. L'enquête sur qui tu Es, ramener à la conscience les premiers moments d'Unité dans la petite enfance, sont bien plus importants que toute méditation. La méditation, au bout d'un certain temps, ou d'habitude de pratique, devient toujours un narcissisme exagéré : le besoin de se contempler dans cette Paix. C'est l'illusion spirituelle. Jusqu'à preuve du contraire, personne, où que ce soit, n'a été Absolu avec forme, au décours ou à la suite d'une méditation. Le Soi est réalisable par la méditation mais certainement pas l'Absolu qui est, justement, l'abandon du Soi. La méditation, c'est considérer qu'il y a un Je et un Soi. Et donc la méditation permet de trouver le Soi : c'est l'Éveil, mais, en aucun cas, la Libération.

### **Question : comment peut-on approfondir la prise de conscience du cœur du Cœur ?**

C'est le moment où l'Infinie Présence découvre, en Soi, et pour le Soi, et par le Soi, que le Centre est présent en toute place, qu'il n'y a pas de différence entre tel Centre et tel Centre parce qu'en définitive, ce sont les mêmes Centres qui est le Centre, partout. Le cœur du Cœur est l'instant où l'abandon du Soi, est, si je peux dire, touché : il reste à le vivre. C'est le moment où il n'y a plus de possibilité, pour la Conscience Unifiée, pour le Soi, de possibilité d'être identifié à quoi que ce soit. Et il y a donc une désidentification du Soi, qui se produit aussi. Le Je ramène tout au centre de lui-même. Le Soi fait rayonner, au Centre, un élément nouveau, où le Je n'est pas. Le Centre du Centre, c'est le moment où le Soi commence à ne plus être identifié au centre de Soi. C'est cela, l'abandon du Soi et la découverte (ou la redécouverte) du centre du Centre ou cœur du Cœur. C'est à ce moment-là que se vit le Nectar.

**Question : faut-il tout abandonner pour retrouver l'Absolu ?** Qui a dit d'abandonner qui que ce soit, sauf le Soi ? Le problème est un problème de point de vue, et d'identité, ainsi que d'identification. Dès que le point de vue change, dès que tu n'es plus identifié à quoi que ce soit, alors, l'Absolu est là. Mais tu ne peux pas te battre contre le « je », ni même envisager de combattre le Soi. Le Soi disparaît par Abandon de toute revendication et de toute justification. Ce corps, ce mental, ces émotions, sont éphémères : laisse-les vivre, elles ne t'ont rien demandé. Cela ne correspond pas vraiment à tout abandonner. S'Abandonner, n'est pas abandonner des choses extérieures.

### **Question : une expérience d'Unité vécue après avoir obtenu une Grâce, est-elle un prélude à l'Infinie Présence, ou bien est-ce l'Infinie Présence ?**

Les deux sont possibles. Mais, le plus souvent, ce qui est caractéristique de votre temps, incarné, c'est justement ces expériences de Présence, ou d'Infinie Présence, survenant par la Grâce, ou par les prémices de l'Abandon du Soi. Que cela soit réalisé par l'action du Soi, par une Communion avec des autres Plans, ou par un moment d'angoisse, le résultat est le même : le Noyau Immortel est repéré, au centre du Centre. C'est de cette fulgurance, ou de cette Grâce, que sont posés des jalons ou des repères. Qui nécessitent, eux aussi, de disparaître.

### **Question : si l'on se sent mourir, alors que l'on n'est pas malade, cela provient-il du passage dans l'Abandon du Soi ?**

Toutes les conditions sont bonnes, pour la Lumière, pour te pousser à te reconnecter à ce que tu Es : comme je te l'ai dit, que ce soit l'impression de mourir, une angoisse, une Grâce, une Vibration, peu importe. La Lumière agira, par la manière et par la façon qui est, pour toi, la plus adéquate. En fonction de ce que vous ont dit les Anciens, vous passez d'un état à un autre et, pour certains, d'un état à tous les états. Tout Passage nécessite une mort de l'ancien, de ce qui n'a pas à exister au sein de

l'Éternité, même si l'Absolu sous-tend et comprend aussi bien l'être que le non-être. Parce que l'un et l'autre (être et non être) sont toujours définis l'un par rapport à l'autre, manifestés ou non manifestés : cela ne concerne aucunement l'Absolu. Il y a une rupture, quelque part. Cette rupture sera toujours, de votre côté, une rupture de l'éphémère, quelle que soit la façon dont cela se produit. Que cela soit une angoisse, une vraie maladie (illusoire, elle aussi, mais qui touche le sac), que ce sac soit présent ou que ce sac disparaisse, comme tu le verras, ne change rien à ce que tu Es. Seul le narcissisme d'attachement à une identité, à une évolution spirituelle (qui est une escroquerie), est le frein le plus puissant à ce que vous Êtes. La Perfection n'est pas demain. La Perfection n'est pas hier. La Perfection n'a rien à voir avec ce monde. Ce monde disparaît, c'est d'ailleurs ce que vous faites en méditation, mais là, bien plus que la disparition en méditation, je dirais que c'est une disparition lucide, acceptée et Transcendée. Tout dépend, effectivement, de ce mécanisme d'acceptation, qui précède l'Abandon du Soi. Tant que ces mécanismes, concernant la Conscience, ne sont pas apparus comme évidents, il y a résistance à ce que tu Es, c'est-à-dire Absolu.

### **Question : que penser d'une situation où l'on ne sait plus qui l'on est, ni ce que l'on doit faire, ou ne pas faire ?**

Justement, n'en pense rien. Parce que, qui veut penser quelque chose ? à propos de cela ? Le « je ». Dès qu'il y a dés-identification, tel que tu le décris, surtout ne pense pas. Vis ce qui est. C'est ce que tu Es. Justement, dès qu'il n'y a plus de repère, de personne, d'identité, d'action, c'est à ce moment-là que tu Es. Donc, surtout, n'en pense rien. Parce que la pensée ne concerne pas l'Absolu. Elle concernera toujours la Création, et la manifestation de l'être. Comme je le disais, dès l'instant où tu ne comprends plus, dès l'instant où tu ne sais plus à quoi te raccrocher, dès que le mental ne trouve plus d'explication, alors, tu y Es. Et ce qui appelle cet état, où le sens de l'identité a disparu, c'est justement de le vivre. La preuve, c'est qu'ici, tu sais, et exprime le fait que tu aies vécu cela, à un moment donné : cela te prouve bien que tu peux exister en dehors de toute Présence à toi, de toute action sur ce monde. C'est la différence entre le sommeil et ce qui peut être l'Infinie Présence. Dans ces moments-là, ne pense pas : contente-toi de vivre ce qui est là, c'est ce que tu Es. Et non pas quand tu penses, et non pas quand tu expliques, et non pas quand tu comprends. C'est très simple : la conscience est avide de perceptions, d'expériences, d'identité, d'union, d'Unité, comme de division et de séparation. Ce que tu Es est indépendant du jeu de la conscience. Si, à un moment donné, la conscience disparaît, il n'y a plus d'identité, plus de personne, plus d'acteur, plus de spectateur. C'est cela que tu Es.

### **Question : le centre du Centre peut-il être appelé le point zéro ?**

Non. Le point zéro peut donc être défini et localisé. À la limite, le point zéro serait le moment de l'Absolu ou Infinie Présence, se rendant compte de l'Absolu. Vouloir trouver un sens aux mots que nous vous donnons, les uns et les autres (en Assemblée ou pas), pour le faire coller à ton propre vécu ou à ta propre compréhension, ne te fera pas bouger d'un iota. C'est du sur place, c'est du mental, qui a besoin de se rassurer avec du connu, avec un point de comparaison. Tant que tu compares, c'est le mental qui élabore des stratégies. C'est cela qu'il faut voir Clairement. Tout ce que tu peux dire, tout ce que tu peux comparer, n'est pas Absolu.

### **Question : l'Ultime Présence doit-elle être vécue régulièrement, ou le fait de toucher l'Ultime Présence suffit-il en soi ?**

Par rapport à quoi ? Si tu considères qu'il y a un objectif, tu te trompes. Que l'Absolue Présence, ou Infinie Présence, soit vécue une fois ou des milliers de fois, ne change rien à ce que tu Es. Il peut y avoir, juste, une forme d'auto satisfaction, du Soi, nourrie par l'égo spirituel. Tant que tu n'es pas Rien, tu ne peux Être le Tout. Tant qu'il y a une Présence, l'Absolu n'Est pas, pour toi (chaque sac est différent). Ce n'est pas un passage : l'Absolue Présence, ou l'Infinie Présence, n'est pas l'Absolu, donc ce n'est pas un rapprochement. Certains ont besoin de cette expérience pour Abandonner toute expérience. D'autres vont vivre de multiples fois la même expérience, sans rien changer à l'expérience. Mais le contenu de ce genre d'expérience ne permet pas d'approcher de ce qui est inapprochable, excepté par la disparition, excepté par l'Abandon du Soi, par l'Action de la Grâce, et par l'acceptation de la disparition. Accueillir la Lumière, accepter la Lumière, n'est pas la preuve que vous êtes devenus Lumière. Il y a un déroulement temporel (et vous l'avez vécu) de réception de la Lumière, de la Conscience, du réveil du Soi. Mais Être Absolu, avec forme, c'est voir clairement que ce déroulement était une pièce de théâtre. C'est le moment où tu dis : « ça suffit ». C'est le moment où tu arrives à cette notion de maturité, où tu conçois et saisis, parfaitement, qu'aucune expérience, en définitive, ne

mène nulle part, si ce n'est qu'à entretenir une forme ou une autre de conscience. Mais tu es libre de poursuivre les expériences à l'infini. Mais l'infini n'est pas l'Absolu. L'Absolu ne résulte pas d'une accumulation d'expériences ou d'une intensité d'expérience. Être Absolu, c'est sortir de la personne, de toute personnalité, de tout Soi, de tout repère, parce que tout cela a été perçu et vécu comme éphémère. Une succession d'éphémères ne fera jamais l'Éternité, en quelque façon que ce soit.

### **Question : Vivre des états de Dissolution correspond à vivre l'Absolu ?**

Tu ne poserais pas la question. Celui qui est Absolu le sait instantanément. Il ne se pose pas la question de savoir si telle disparition ou telle expérience est cela, l'Absolu. Parce que l'Absolu ne peut laisser place à aucun doute et à aucune interrogation, quand tu y es. Rappelle-toi : tu es sortie du personnage, tu es sortie de la scène de théâtre, tu es sortie du fauteuil de l'observateur, tu es sortie du théâtre et tu t'aperçois qu'il n'y a pas de théâtre. Cela se passe de tout commentaire et de toute interrogation sur ce qui Est. Toutes les expériences que vous menez, et qui vous ont été développées (par les Anciens, par les Étoiles, par les Archanges), vous approchent de l'Absolue Présence, vous approchent du Soi. Mais Vivre la Liberté et Être Libéré, c'est dépasser tout cela, non pas comme un rejet mais, je le répète indéfiniment, comme un changement de regard.

### **Question : Passer d'un point de conscience à un moment d'a-conscience, en réfutant ce point de conscience, c'est une expérience d'Absolu ?**

Mais il ne peut pas y avoir d'expérience d'Absolu. Tu Es, ou pas. Ce n'est, en aucun cas, une expérience. C'est une certitude. Bien plus qu'une conviction, bien plus qu'une foi. Tu as retrouvé, en totalité, ce que tu Es. L'Absolu ne sera jamais une expérience, jamais un état. Tout cela participe, comme tu le dis, d'une expérience. Les expériences concernent le Soi. Elles sont innombrables. Si, lors d'une réfutation, il y a expérience, si l'expérience est maintenue, où que tu sois (dans le Je, dans le Soi ou nulle part), alors l'Absolu est là. L'Absolu ne peut être confondu avec une quelconque expérience. Ce que tu sais, c'est que quand tu es Absolu avec forme, tu passes, à volonté, dans le Je, dans le Soi, sans rien altérer de l'Absolu. Cela ne correspond pas à des expériences.

### **Question : Est-ce le Soi qui dit : « ça suffit » ?**

Cela ne change rien : que ce soit le Je ou le Soi, il y a ce recul (si je peux le dire ainsi) nécessaire. C'est à ce moment-là que, souvent, peut survenir l'angoisse de la disparition de la conscience elle-même. En réalité, le Je, le Soi ou l'observateur, sont toujours là, mais c'est toi qui es sorti de cela. Est-ce que, quand tu sors du théâtre et que tu t'aperçois que le théâtre n'existe pas, est-ce que ce qui se joue sur une scène, quelque part, a disparu pour autant ? Non. Vous êtes encore là où vous êtes. Mais cela est vécu par le Je ou par le Soi, effectivement, comme une annihilation et une angoisse, parfois, extrême. Mais cela te prouve, justement, que tu es en train de changer de point de vue, à ce moment-là : c'est-à-dire que tu sors de l'expérience pour entrer dans la Vérité. Et, quand tu es entré dans la Vérité, dans ta Vérité, cela ne fait aucun doute. Parce que toutes les expériences vécues, tout ce qui est vécu au niveau du Je, ne peut altérer ce que tu Es. Avant, tu étais soumis au corps, soumis au jeu de l'Action / Réaction, tu découvres la Grâce, et tu t'aperçois que l'un comme l'autre ne sont pas la Vérité, mais que l'une t'en éloigne, et que l'autre, effectivement, peut réaliser, de façon apparente, une approche. Mais quand tu es Absolu, tu t'aperçois que l'approche n'a jamais existé. Cela a toujours été là.

### **Question : L'angoisse du Choc de l'Humanité peut provoquer cette reconnaissance de son état d'Absolu ?**

Mais qu'est-ce que l'angoisse, si ce n'est une projection de ton mental, parce que tu définis l'angoisse du Choc de l'Humanité. Celui qui l'attend, se prépare. Celui qui sait qu'il va mourir, d'une maladie longue et douloureuse, a le temps de se préparer à sa mort. Celui qui meurt, dans une vie normale, par disparition brutale du sac, réalise-t-il toujours qu'il est mort ? Non. Mais qu'est-ce qui est mort ? Le sac. Qu'est-ce qui subsiste, pendant un temps : ce qui est nommé émotions, mental, pensées, idées. Les conditions de ces émotions, de ce mental, de ces idées, conditionnent (vous l'avez compris) ce à quoi vous êtes confrontés, c'est-à-dire ce que vous avez créé ou décréé. L'angoisse ne peut pas être définie comme une appréhension de quelque chose à venir. Je différencie, formellement : l'angoisse de la disparition (lors de l'expérience du Soi ou de la disparation), n'est pas une projection de cette disparition. La peur est une sécrétion de ce sac, l'angoisse aussi, mais l'angoisse, réelle, vécue au moment où un évènement, donné, est là. Mais pas la projection du mental sur un évènement à venir. Même si tu as peur de la mort et si tu as une angoisse réelle de la mort, tu ne sais pas quand tu vas

mourir, sauf si l'on t'annonce une maladie qui met en jeu ta propre vie. Alors là, tu commences à te poser la question de l'angoisse de ta disparition, mais parce que tu le vis, pas parce que tu l'as projeté. C'est toute la différence. L'angoisse dont je parle n'est pas seulement une sécrétion d'une projection, mais la sécrétion d'un vécu, qui va terrasser (du moins, c'est son point de vue) le Je. Et qui fait disparaître le Soi, ce qui est intolérable pour le Je, comme pour le Soi. L'Absolu n'est pas, pourtant, le résultat d'une angoisse, mais bien de saisir et de vivre que cette angoisse, projetée ou réelle, n'a aucun sens. Justement parce qu'elle est projetée ou vécue. Voir cela, peut être appelé : un pas vers la Liberté.

**Nous n'avons plus de questionnement. Nous vous remercions.**

Alors, je salue tous vos sacs et je salue, surtout, l'Absolu que vous Êtes. Et je vous dis : à nos prochains entretiens et échanges.

Nous partageons ces informations en toute transparence. Merci de faire de même, si vous les diffusez, en reproduisant l'intégralité du texte et en citant sa source : [autresdimensions.info](http://autresdimensions.info).