

# Pensées d'éveil

Par Regina Dawn Akers

Traduit de l'anglais par Laurent Levy

Accepte chaque chose qui t'est donnée  
comme étant un cadeau de notre Saint Esprit  
Ayant pour but la paix et l'éveil à l'amour.

Tu es parfait tel que tu es.  
Faire confiance à cette pensée, c'est Me faire confiance.  
Pose-toi tranquillement dans cette pensée, aujourd'hui.

Quand une pensée différente te traverse l'esprit,  
reconnais que tu as dû faire une erreur de perception,  
et puis libère cette pensée.

Tu es parfait tel que tu es.  
Fais confiance à cette pensée.  
Fais-Moi confiance.

L'amour, c'est la beauté de ce qui est,  
tel que c'est,  
sans y ajouter  
le désir que ce soit différent.

La peur renvoie le rationnel  
car le rationnel est de l'Esprit.

N'écoute pas ta peur,  
quoi qu'elle te dise.  
Vois-la comme un sombre manteau  
qui pend à un clou  
pour cacher la lumière.

Retire-le volontiers d'où il se trouve.

La peur ne peut pas te blesser,  
et la lumière est la présence  
de Qui tu Es.

La gratitude est un lieu de paix  
dans ton cœur  
qui connaît la joie  
de l'être  
tel qu'il est.

Elle ne demande rien d'autre.

La gratitude est joyeuse,  
paisible,  
une acceptation  
spontanée.

Je suis la Grâce  
et Je suis en toi.  
Ton rôle est simplement ceci :  
n'écoute que Moi.

Tu es libre de nier  
chaque pensée  
qui ne vient pas de Moi  
juste en reconnaissant  
qu'elle n'a ni signification ni valeur.

C'est par la Grâce que tu es racheté.  
Écoute dans la paix.  
Dirige ton ouïe vers Moi.

Quand tu M'écoutes,  
tu connais la paix.  
Quand tu n'écoutes que Moi,  
la paix est ininterrompue.

Écoute-Moi à chaque instant.  
Demande-Moi ce que tu dois faire.  
Je guiderai ton chemin de retour,  
avec une très grande douceur,  
jusqu'au point où tu reconnaîtras  
Qui Tu Es vraiment.



Laisse-Moi t'offrir Ce que Je suis  
à travers ton acceptation  
de Ce que nous sommes.

C'est Mon cadeau,  
et Je te le présente maintenant.

Le manque d'amour dans ton esprit  
est un grief que tu as  
contre toi-même.

Mais le pardon lui aussi,  
vit dans ton esprit.  
Le Saint-Esprit est la manifestation  
de ton propre pardon pour toi-même.

Embrasse le Saint-Esprit  
et abandonne tous les griefs du passé.

M'écouter est un abandon  
dans lequel tu as la bonne volonté  
de ne plus t'écouter.

Et davantage  
mets complètement de côté  
le désir  
de te faire confiance,  
et place ta confiance  
en Moi  
pour toutes choses.

Voilà ce que Je veux dire  
quand Je te demande  
de M'écouter.

*" Puissé-je être vraiment utile ;  
mais je ne sais pas comment."*

Que ceci soit ta prière aujourd'hui.  
C'est une invitation à ce que Je guide tes pas.  
C'est une déclaration de ta bonne volonté  
d'être guéri.

C'est un rappel que nous sommes un.

Abandonne-toi à cette prière dans la paix.

Cherche l'éclat  
qui brille au-dedans.  
Laisse-le te guider  
et rayonner sa lumière  
sur tout ce que tu vois.

Embrasse l'éclat.  
Il est ta vérité.

Suis l'éclat.  
Aie confiance en l'éclat.  
Écoute l'éclat.

*Mon propre Saint-Esprit est en moi,  
Il me guide tendrement  
vers où je désire aller  
et vers ce que je veux faire.*

*Que j'écoute mon Saint-Esprit,  
car Il est Qui je suis  
et Il connaît la profondeur  
de mon unique vrai désir.*

*Amen.*

~une prière d'éveil de la part de notre Saint-Esprit

Aie confiance en Moi et écoute Ma Voix,  
car ce n'est pas autre chose que ta Voix  
qui murmure depuis le souvenir de Qui tu es.

Tu n'es pas le prisonnier d'un monde de souffrance et de peur.  
Tu es tel que Dieu t'a créé,  
maintenant et à jamais.

Accepte cette vérité dans la paix et la joie.  
Accepte cette vérité dans la confiance,  
et joins-toi à Moi pour bénir le monde  
de la lumière qui est notre gloire.

Ta bonne volonté est tout.  
Ta bonne volonté est ta force.  
Ta bonne volonté est ton guide.  
Ta bonne volonté est une expression de ton amour,  
et de ton désir de pardonner.

Ta bonne volonté est la Volonté de Dieu  
qui est inscrite sur ton cœur.

Tourne-toi vers ta bonne volonté  
et sois-en reconnaissant.  
Ta bonne volonté est tout.



La peur qui est dans l'esprit  
peut prendre plusieurs formes:  
non-confiance,  
doute  
et scepticisme,  
pour n'en nommer que quelques-unes.

Mais la peur de la vérité,  
c'est la peur de la sagesse,  
quelle qu'en soit la forme.

Rappelle-toi de ton objectif.  
Fais confiance à toutes choses.

Aie confiance en Qui tu es.  
Aie confiance en toi.  
Aie confiance en ta guidance.  
Aie confiance en l'Amour.  
Aie confiance en tout ce qui t'arrive.

Aie confiance,  
car la confiance n'est pas la peur.

Le jugement semble te guider  
dans un monde de différences,  
et semble amener de la raison  
dans le chaos.

Mais ça n'est pas le cas.

Le jugement est un faux guide  
qui détourne et distrait du vrai guide.

Dépose le jugement  
afin de voir par la vraie perception,  
à travers les yeux de Celui qui sait,  
ce que tu regardes.

Tu es en paix.

Rien dans toute la réalité  
ne peut détruire ta paix.

Quelles que soient les choses dans ton esprit,  
ou en dehors de ton esprit,  
qui semblent avoir le pouvoir  
de détruire ta paix,  
elles n'ont que le pouvoir  
que tu leur a donné.

Ce qui signifie que,  
tu es en paix.

Les pensées sont dans l'esprit,  
et c'est là,  
dans l'esprit,  
que tu choisis  
de chérir  
ou de nier  
les pensées que tu penses.

Fais attention à tes pensées,  
et au sens que tu crois qu'elles ont,  
et puis rappelle-toi  
de ce que tu as décidé  
de vouloir.

Chaque pensée ne peut que  
soutenir ton but  
ou t'en distraire.

Choisis ton trésor avec sagesse.

Ta volonté est de Te connaître.  
Pour Te connaître,  
tu dois d'abord savoir  
que tu ne sais rien.

Laisse tout ce que tu crois savoir partir  
pour que l'on puisse t'enseigner  
ce que tu sais vraiment.

Tu es libre,  
car la vérité est toujours vraie.

Dans le calme de ton esprit,  
dans la tranquillité,  
sans la voix de la volonté personnelle,  
tu connais la vérité.

Et c'est  
que tu es libre.

La paix est ta réalité.  
Elle est à toi tout de suite,  
un cadeau  
que Dieu te fait,  
et donc elle ne peut être reprise.

Accepte ce cadeau de grâce.  
Il est à toi.



Tu es parfait.

Dès que tu penses  
que tu ne l'es pas  
Tu écoutes la voix de l'ego.  
C'est une voix de déni,  
Et ce qu'elle nie  
C'est ta vérité.

Tu es parfait  
Et jamais tu ne pourrais  
ne pas l'être.  
Parce jamais tu ne peux  
Ne pas être entier  
Et exactement comme dieu  
T'a créé.

Tu es parfait.

*L'amour ne m'est pas absent.  
Je suis l'amour.*

*L'amour est en moi.  
Tout ce que j'ai besoin de faire, c'est de l'accepter  
et de l'embrasser  
comme étant ma vérité.*

*Ceci, je souhaite le faire volontiers.*

*Je n'ai pas besoin de rechercher l'amour.  
Je suis l'amour.  
Je n'ai pas besoin de marchander pour l'amour.  
Je suis l'amour.  
Je n'ai pas besoin de gagner ni de tromper l'amour  
pour qu'il vienne à moi.  
Je suis l'amour.*

*Je suis l'amour,  
donc tout ce que je dois faire,  
c'est être.*

~une prière d'éveil de la part de notre Saint-Esprit

Sois tranquille aujourd'hui.  
Repose-toi en Moi.  
Tout est bien.  
Tu es en sécurité.  
Sois en paix  
avec toutes choses.  
Amen.

La vérité est toujours vraie,  
et donc la vérité est vraie maintenant.  
Ne t'inquiètes pas de ce qu'elle ne puisse être vraie pour toi,  
ou de ce qu'elle ne puisse être vraie tout court.

L'inquiétude ne change rien  
et ne fait que te dissimuler la vérité.

La vérité est toujours vraie  
et tu fais partie de cette vérité.  
Rien ne peut changer l'essence  
de ce que tu es.

Aie confiance et suis Qui tu es  
sans avoir peur,  
et tu connaîtras  
ce qui est au-delà de la peur.

L'esprit pensant est fondé sur un désir  
de défense contre  
ce qui semble être effrayant pour le moi.

Ainsi, le rôle de l'esprit pensant  
est de défendre l'entité séparée  
et de la maintenir séparée.

L'esprit qui sait, lui, est différent,  
parce qu'il sait.

Fais confiance à l'esprit qui sait.  
Mets de côté l'esprit qui pense.  
C'est la voie vers la paix.

Refuse ce qui est faux  
parce que c'est faux.  
C'est la condition de la réalité.

Car accepter que ce qui est faux est vrai  
c'est accepter que l'illusion est vraie  
et ceci, dans ses effets,  
c'est refuser ce qui est vrai  
en l'acceptant comme faux.

Seule la vérité est vraie.  
Tout le reste est illusion.

Aujourd'hui est un jour de gratitude.

Sois reconnaissant de tes frères  
Et de Qui tu es.  
Il n'y a rien  
Dans ton expérience  
Qui ne provienne de ton propre choix  
Donc il n'y a pas une chose  
Pour laquelle tu ne peux être reconnaissant.

Tout t'est donné  
Pour l'objectif que tu lui as assigné.  
De cette manière c'est un cadeau.

Sois reconnaissant aujourd'hui,  
et reconnais ta liberté.

L'autoprotection protège le petit moi,  
qui est le moi illusoire  
que tu n'es pas.

Tu es un avec ton frère.  
Là où il n'y a pas de division,  
il ne peut y avoir de conflit.

Le conflit est une illusion  
révée par le désir  
de se protéger.

Abandonneras-tu le conflit?

Arrêteras-tu de te protéger?



Sois ce que tu es  
en te souvenant de ta vérité.  
Ne pose pas de question,  
ne l'analyse pas  
n'essaie pas de la définir  
d'une façon ou d'une autre.  
Pose-toi et sois ta vérité.

Laisse la paix t'appeler à elle.  
Sois la paix.

Connais Qui tu es en étant,  
en ne demandant rien de plus,  
et en ne demandant rien  
de particulier autre  
que d'être.

La gratitude est une paix  
qui jaillit depuis l'intérieur,  
depuis ta propre conscience  
de la vérité de ton être.

Tu es dans la gratitude pour  
la vérité de ton être,  
et tu n'as besoin d'aucune autre raison  
pour être dans la gratitude.

La gratitude,  
c'est l'appréciation  
de la vérité.

Célèbre la gratitude aujourd'hui.

L'honnêteté, c'est l'acceptation  
du moment présent tel qu'il est.

La pensée qui est là est là.  
L'émotion qui est ressentie est ressentie.  
La perception qui est perçue est perçue.  
C'est cela l' honnêteté.

Celui qui est honnête peut également questionner  
une pensée, une émotion et une perception  
avec conscience, pour voir si elle est vraie.

Celui qui n'est pas honnête ne peut pas questionner avec conscience,  
parce qu'il s'est dissimulé à lui-même  
ce qui doit être questionné.

Aie foi en ta vérité.  
Tu es amour.  
N'importe quelle autre pensée  
est un rêve à ton sujet.

Cesse d'investir dans les rêves.  
Laisse tes yeux s'ouvrir  
à ta vérité.

La lumière du Ciel est  
au dedans.  
Elle n'attend qu'à être invitée  
pour se manifester dans le monde  
à travers toi.

Invite la lumière  
et laisse-la te guider  
en toutes choses.

37

Aie confiance  
et sois reconnaissant.

Sois de bonne volonté  
dans la paix  
et dans la joie.

C'est tout  
ce que tu as besoin de faire.

Le sentiment de culpabilité  
a été mal compris.

Il ne signifie pas  
que tu as fait quelque chose de mal.  
Il signifie  
que tu as quelque chose à apprendre.

En l'apprenant,  
tu connaîtras une grande joie  
et une célébration !

Tout ce que Je t'ai donné  
est totalement et complètement  
avec toi maintenant.  
Tu ne manques de rien.

Pose-toi, mon enfant.  
Ne t'inquiète pas.

Se poser est une façon  
d'abandonner les cauchemars  
et de se rappeler  
de ta vérité  
qui est de Moi.



Si tu n'es pas en paix,  
une magnifique opportunité  
se présente à toi  
maintenant.

Attrape l'opportunité.

Quel est l'obstacle à la paix  
auquel tu t'accroches?  
À quelle idée douloureuse  
t'accroches-tu ?

Avoir foi en ton frère,  
c'est avoir foi en la lumière.

Avoir foi en la lumière,  
c'est avoir foi en Dieu.

Ne pense pas.  
Écoute et accepte.

Penser, c'est penser que tu sais,  
et penser que tu peux décider,  
parce que penser, c'est croire  
que tu es ce que tu penses être.

Ne pas penser, c'est faire confiance  
que tu es plus que tu ne le penses  
et plus que tes pensées.

Ne pas penser, c'est permettre une ouverture  
par laquelle tu pourrais découvrir.

43

Libère tes peurs  
et écoute-Moi.

En M'invitant,  
tu invites  
ce que tu désires  
inviter  
et tu abandonnes  
ce que tu ne veux pas.

Je suis aussi proche que ton souffle.  
Tu peux Me voir comme ton souffle,  
ton compagnon constant,  
qui est toujours là.

Que ton souffle te rappelle Moi.  
Par chaque souffle, sois tranquille.  
Par chaque souffle, pose ton esprit.  
Par chaque souffle, fais confiance.

Je suis là.  
Je suis toujours avec toi.  
Je suis aussi proche que ton souffle.

Tu es confiance,  
parce que la confiance est en toi.

Quand tu ne connais pas la confiance,  
tu ne Te connais pas.  
Tu ne connais qu'une illusion de toi-même,  
qui n'est pas la vérité.

Tu es confiance.  
Quand tu laisses la confiance te guider,  
c'est Toi-même qui te dirige.

Dès que tu crois t'être égaré,  
rappelle-toi que cela ne peut jamais être vrai.

Et alors dans la paix, la joie  
et la conscience de ton innocence  
reviens calmement à Moi.

Tu ne décides de rien par toi-même.  
Toujours, devant chaque événement mental,  
tu écoutes la voix de la peur  
ou la Voix de l'Amour.

Avec chaque décision,  
tu rencontres et t'accordes  
avec une voix  
ou bien une autre.  
Il ne peut y avoir d'exception.

Accepte ce fait aujourd'hui.  
Accepte-le complètement.  
Dans cette acceptation,  
toutes choses deviennent simples.



Recherche ta vraie volonté  
et suis-la,  
parce qu'à tout moment,  
la volonté est ce qui dirige,  
et toi celui qui suit.

Servir la volonté d'une idée  
n'est pas servir la volonté de l'autre.

Trouve ta vraie volonté,  
et suis-la.

Ton esprit change  
à mesure que ton Cœur monte en conscience.

Écoute ton Cœur.  
Suis ton Cœur.

Il te mène au-delà du monde  
à la vérité de ce que tu es.

50

Que chaque chose soit utilisée  
pour un seul but,  
la paix.

Ne laisse aucune circonstance,  
situation ou pensée  
être en dehors  
de ton but.

Donne-les toutes à la paix  
et la paix sera ton cadeau.

La liberté, c'est le cadeau de Dieu.  
La liberté, c'est ce que tu es.  
La liberté, c'est ta demeure.

Chaque choix est le tien.  
Chaque option est une célébration de ta liberté.  
Mais le choix qui t'amènera  
la paix et la joie,  
et la connaissance de l'amour,  
c'est le choix de savoir que tu es  
et as toujours été  
la liberté.

Rappelle-toi de Qui tu es.  
Reste fidèle à ton Cœur  
et à ce que tu veux vraiment.

Ton frère est Qui tu es  
et ta voie du pardon véritable.  
Abandonner l'ego,  
tel que tu le vois en lui,  
c'est abandonner l'ego  
tel que tu le vois en toi.

Il n'y a pas de différence  
entre ce que tu vois  
et ce que tu penses.

Quand tu vois l'ego,  
sache qu'il est dans l'esprit,  
et occupe-toi de le libérer là.

C'est ta liberté en action.  
C'est ton chemin de libération.

L'amour est la voie  
qui guide depuis le Cœur,  
même s'il semble caché sous  
les eaux troubles  
de la souffrance et de la peur.

Laisse les eaux te traverser,  
afin qu'elles s'en aillent;  
l'amour qui attendait en dessous  
se lèvera et éclairera ton esprit.

Aie foi et confiance.

Car tout se déroule  
en faveur de l'éveil.

Il ne peut y avoir d'erreur  
car la progéniture de Dieu est une.

Toutes les choses sont utilisées  
pour guérir.  
Toutes les choses mènent à l'éveil  
d'un seul esprit.

Reçois mes bénédictions.



*Je ne sais rien,  
et donc je ne peux diriger.  
Je ne peux que suivre.*

*Le choix que j'ai est clair.  
Je peux suivre celui  
qui croit connaître  
mais ne connaît pas.  
Ou bien je peux suivre celui  
qui connaît  
et aime toutes choses.*

*Voilà mon choix.  
Je dois choisir quelle voix suivre.  
La voix que je choisis,  
c'est la voix que j'entendrai.*

~Une affirmation d'éveil que nous donne notre Saint-Esprit

La sainteté est ce que tu es.  
L'impiété est ce à quoi tu crois.

Ce que tu es ne peut pas être défait,  
parce que c'est la vérité.  
Ce que tu crois doit être défait,  
parce que ce n'est pas la vérité.

Donne ta bonne volonté  
afin que le non-vrai soit défait  
de ton esprit.

Tu es tel que Dieu t'a créé.  
Cette déclaration est vraie pour toujours.

Repose-toi, dans l'acceptation de ce fait,  
et demande au Père,  
" Quelle est ta Volonté pour moi ? "

Le Père te répondra.  
Le Père te dirigera.

*Que la paix soit avec mes frères aujourd'hui.*

*Je déploie la paix et la gentillesse.  
La paix et la gentillesse, je les reçois.  
Je respire la paix et la gentillesse.  
La paix et la gentillesse, voilà ce que je suis.*

*Quelles que soient les pensées qui dérangent ma paix,  
je les abandonne , les déclarant inutiles aujourd'hui.  
Je serai comme je choisis d'être  
et je donne comme je choisis de recevoir.*

~Une affirmation d'éveil que nous donne notre Saint-Esprit

Aie confiance en là où tu es à présent.  
Ne te retourne pas vers l'arrière par peur.  
Ne projette pas d'espoir vers l'avant.  
Aie confiance en là où tu es maintenant.

Relaxe-toi dans ton Soi.  
Il est ici,  
à cet endroit,  
maintenant.

Je suis la Volonté unique de Dieu.

Quand tu te joins à Moi,  
tu te joins à la Volonté unique de Dieu.  
Quand tu te joins à la Volonté unique de Dieu,  
tu te joins à ta vérité,  
ta gloire,  
et ta reconnaissance.

Tu connaîtras la Volonté de Dieu  
quand tu la reconnaîtras.  
Tu la reconnaîtras,  
parce que c'est toi.

Joins-toi à Moi.  
Joins-toi à ta Volonté unique.  
Connais ta vérité.  
Connais-toi.

Quand tu ressens de la résistance  
dans ton cœur et dans ton esprit,  
ne leur donne pas ta confiance.  
Quand tu trouves en toi de la résistance,  
rappelle-toi ce que tu veux vraiment,  
et pose-toi,  
afin que la résistance puisse te traverser.

Dès que tu reconnais ta bonne volonté,  
applaudis avec ton Saint-Esprit dans la joie!  
Avance avec confiance et bonne volonté.  
C'est ton désir éveillé,  
et il te conduit chez toi.

Que veux-tu réellement?  
La liberté pour le corps,  
ou la liberté de l'esprit?

La liberté pour le corps  
demande de la planification,  
de l'inquiétude aussi,  
et un besoin de protéger.

La liberté de l'esprit,  
c'est lâcher l'inquiétude  
et tout  
ce qui pourrait sembler être perdu.

Que veux-tu réellement?  
Quel est ton but?



Tu es mal dirigé  
parce que tu crois  
que tu as besoin  
de ce qui te fait le plus mal.

Mets de côté ton vieux mode de pensée.  
Il n'est pas ta vérité.  
Il est un obstacle à la vérité.

Ce que tu penses, tu le vois.  
Ce que tu vois, tu le vis (tu en fais l'expérience).  
Ce que tu vis, tu y penses.

C'est pourquoi tu dois tout retourner.

Aie la bonne volonté de penser  
au-delà de ce que tu vis,  
comme cela tu penses au-delà de la peur.  
Tu penses au-delà de la culpabilité.  
Tu penses au-delà de la division.

De cette façon,  
ta pensée est alignée avec la vérité,  
et ce qui n'est pas la vérité  
peut être défait.

66

Chaque idée  
qui semble te causer  
de la peur ou de la souffrance  
est une idée dans ton esprit.

Il n'y a aucune exception à cela.

Tu ne peux pas connaître une pensée qui n'est pas dans ton esprit.

Le pardon nous libère  
du fardeau  
de nos propres pensées.

*Tout ce que je veux,  
C'est Dieu.  
Le reste  
S'arrangera tout seul.*

~Une affirmation d'éveil que nous donne notre Saint-Esprit

La seule façon de laisser aller l'ego  
c'est de choisir de ne plus l'écouter.

Écouter c'est croire.  
Écouter c'est suivre.  
Écouter c'est faire.

Au lieu d'écouter l'ego, écoute-Moi.  
Crois-Moi en ne croyant pas l'ego.  
Suis-Moi en mettant ton esprit au repos.  
Fais ce que Je dis en choisissant de ne pas faire ce que dit l'ego.

En suivant ces simples étapes,  
tu relâches ton attachement à l'ego.

Relâcher c'est laisser aller,  
et laisser aller c'est relâcher.

La paix est un état d'esprit constant.  
La paix est un état d'esprit qui t'est disponible maintenant.  
La paix est toujours prête,  
n'attendant que ta décision de l'écouter.

Écoute un moment dans le calme,  
même au milieu du chaos de l'esprit,  
et la paix montera à ta conscience  
pour te réconforter.

Fais confiance au processus de guérison.  
Il est ce qu'il ne semble pas toujours être.



L'amour chasse la peur,  
parce que l'amour ne croit pas les histoires que la peur raconte.

Rentre en contact avec l'amour  
en te rappelant de ton objectif,  
et la peur ne pourra pas être  
une vraie tentation pour toi.

Le pardon c'est se rappeler  
qu'il n'y a rien à quoi tu tiendrais  
qui puisse bloquer la conscience de l'amour.

74

Cherche en toi  
sans la pensée  
La Connaissance qui s'y trouve.

Elle n'aura peut être pas de mots,  
mais d'elle viendra une évidence, une direction  
et cette direction  
amène certitude et joie.

Fais une pause entre les mots  
quand tu écoutes tes propres pensées.  
Sois reconnaissant pour le calme que tu y trouves  
lorsque que tu t'y arrêtes un instant.

Dans cette pratique,  
tu t'arrêtes en M'attendant,  
et Je viendrai t'y retrouver.

76

Je suis le calme,  
et le calme est en toi.

Écoute le calme  
et tout ce qu'il contient;  
ainsi, tu connais la grandeur  
que nous sommes.

Depuis l'intérieur du calme  
tu es conscient  
du champ unifié.

Tiens-toi dans cette conscience  
en tant que  
ce dont tu es conscient.

Sois le champ unifié lui-même,  
et tu offres ainsi le cadeau de la paix  
aux artisans de la paix dans le monde.

La croyance à la séparation  
c'est la croyance à la mort,  
parce que la croyance à la séparation,  
c'est la croyance à des débuts et des fins.

Mais le champ unifié,  
c'est la conscience de la continuité,  
et la conscience du champ unifié,  
c'est donc la conscience de la Vie Elle-même.

La séparation est une idée.  
Une idée qui ne repose pas sur un fait.  
Donc, la séparation est une idée  
qui est fausse.

La croyance en cette idée crée des expériences,  
mais ces expériences ne sont pas l'expérience de la vérité.  
Elles sont l'expérience de vivre à l'intérieur de la vérité,  
tout en ne la voyant pas.

De cette façon, on peut dire que la croyance en la séparation  
crée l'aveuglement.



Essayer de comprendre  
n'est pas la même chose  
que savoir que tu sais.

Accepte ce que Je dis  
dans le calme et le repos.

Concentre-toi sur l'acceptation  
sans avoir besoin de comprendre,  
et tu avances bien  
sur ton chemin d'éveil.

L'aveuglement n'affecte pas la vérité.  
L'aveuglement n'affecte que l'expérience de la vérité,  
la faisant passer pour quelque chose qu'elle n'est pas.

Puisque l'aveuglement n'affecte pas la vérité,  
la vérité règne en Souveraine.  
Et la lumière de la vérité peut être de nouveau choisie  
dès que l'esprit s'est lassé de l'aveuglement.

(Accepte ce que Je dis dans le calme et le repos.)

Ô Mon Saint Frère,  
Quand tu te mets à regarder l'ego,  
tu risques au début de rencontrer de grandes douleurs.  
Accueille la douleur, Saint Frère.  
C'est un cadeau qui vient t'éveiller.

Continue de demander à regarder et à voir,  
afin que tu puisses voir l'aveuglement que tu as fabriqué.  
En le voyant, tu t'en fatigues.  
Puis tu choisiras de ne plus le vouloir.

Le jugement de soi est un obstacle  
qui n'a pas lieu d'être.

Quand tu vois l'esprit  
qui choisit de se juger,  
rappelle-toi que l'esprit est en train de te définir,  
puis de juger ce qu'il a défini.

En d'autres termes,  
il déclare d'une idée qu'elle est la réalité,  
puis juge l'idée qu'il a fabriquée.

Prends du recul par rapport à ce processus,  
et remarque cette « action » qui a lieu dans le mental.  
En observant cette action,  
tu observes le mécanisme appelé « ego ».

L'ego n'est rien d'autre  
que de l'investissement dans des idées.

Alors,  
abandonner l'ego n'est rien de plus  
qu'abandonner cet investissement.

L'idée qui t'intéresse  
c'est l'idée de qui tu es.

Tes pensées te parlent de qui tu es  
et de ce dont tu as besoin pour être heureux.

Pourtant,  
ces pensées sont des obstacles,  
qui t'aveuglent à ce que tu es.  
Et ce sont des idées qui t'enseignent  
comment faire l'expérience  
de ne pas être heureux.

Observe tes pensées attentivement.  
Observe tes pensées en profondeur.  
Observe tes pensées avec honnêteté.

Que t'apportent-elles ?  
Quelle expérience te donnent-elles ?  
Est-ce l'expérience que tu souhaites ?

Es-tu désireux de lâcher les pensées qui te blessent?

Sinon, pourquoi pas ?  
À quoi t'agrippes-tu?

Aujourd'hui est un jour de repos.

Aujourd'hui, rappelle-toi de la bonne volonté dans ton cœur.

Rappelle-toi de ta bonne volonté de t'éveiller,  
de t'éveiller à tout ce qui est tel que c'est.

Rappelle-toi de ta bonne volonté de voir,  
de voir à travers ce qui semble être  
la puissance qui réside en-deçà.

~De la part de notre Saint Esprit



Tu peux voir au-delà du voile de l'illusion  
quand tu regardes au-delà des idées  
vers la beauté et la perfection de la vie sans forme  
(que les idées recouvrent et bloquent  
par l'illusion).

~De la part de notre Saint Esprit.

Pour abandonner l'illusion,  
abandonne tes pensées  
qui jugent l'expérience que tu fais.

Vis l'expérience  
et ne la nie pas,  
mais aussi ne la catégorise pas  
et ne décide pas ce qu'elle est.

Observe ton expérience  
dans l'innocence et la curiosité,  
en réalisant que l'innocence  
est un point de vue frais et indéterminé.

~De la part de notre Saint Esprit.

Ne nie pas ta peur,  
mais apprends aussi à la regarder différemment.

Tu écoutes la peur  
parce que tu crois qu'elle est une connaissance.  
Elle n'est pas la connaissance.

Regarde la peur et réalise  
qu'elle n'est pas la connaissance.

La connaissance se reflète  
dans le vrai désir de ton cœur.  
Écoute-le.

Arrêter de considérer la peur  
Comme une connaissance,  
C'est arrêter  
De s'investir dans des idées.

Et ceci c'est arrêter  
De s'investir dans l'ego.

Mettre la peur de côté  
en ne l'écouter pas  
est une pratique d'éveil,  
parce que mettre la peur de côté  
en ne l'écouter pas  
c'est l'acte de faire confiance  
au sans-forme.

Faire confiance au sans-forme,  
c'est faire confiance  
à la réalité que Tu es.

Regarde bien qui tu penses être,  
et réalise que ça n'est pas vrai,  
mais ne nie pas que c'est ce que tu penses.

Regarde bien.  
Qui penses-tu que tu es?  
Comment le décris-tu?

Maintenant,  
après avoir bien regardé,  
aies la bonne volonté de voir que tu as tort.

Et aies la bonne volonté  
de découvrir  
qu'avoir tort  
ne fait pas peur.

Qui tu penses être  
te sépare de  
qui tu penses ne pas être.

Qui tu penses être  
te fournit  
l'opportunité de juger.

Qui tu penses être  
est plus qu'une expérience.  
C'est un outil.

C'est un outil qui te permet  
de continuer à jouer  
le jeu de la séparation.

As-tu la bonne volonté  
de laisser tomber  
qui tu penses être ?

Qui tu penses être  
est fait d'idées.

Regarde bien qui tu penses être,  
et réalise que c'est une liste d'idées.

Les idées comme les définitions changent.

Es-tu vraiment ce qui change ?  
Ou bien es-tu ce qui ne change pas,  
qui est témoin et qui observe  
le changement ?



Lâche les mots aujourd'hui.

Lâche les définitions.

Lâche les jugements.

Fais ceci en étant alerte à chacun d'entre eux,  
en avançant lentement et de façon déterminée au sein de ton esprit,  
en ne faisant qu'observer simplement  
chaque pensée de forme que tu croises.

N'émetts aucun jugement.

Ne tire aucune conclusion.

Observe simplement.

Ralentis entre les pensées.  
Abandonne les définitions.  
Abandonne les conclusions.  
Abandonne ta dépendance vis-à-vis des mots.

Ne crois pas que le silence soit vide.  
Le silence n'est pas vide.  
Le silence est le berceau de toutes les idées.

Abandonne l'ancien.  
Fais place au nouveau.  
Abandonne ta façon de voir et de prévoir.  
Fais place à la Mienne.

Pratique l'abandon aujourd'hui.  
Remarque chaque fois  
que tu veux t'accrocher  
aux idées que tu crois importantes.

Regarde.  
Remarque.  
Reconnais.

Puis, souviens-toi de Moi.  
Et pratique l'abandon aujourd'hui.

Vois que les pensées  
auxquelles tu veux t'accrocher  
ne sont que des pensées  
auxquelles tu veux t'accrocher.

Elles ne sont que des idées.  
Et tu veux t'y accrocher  
comme si elles étaient ta vie.

Mais sont-elles ta vie ?  
Ces idées sont-elles  
ce que tu es ?

Ton cœur est ouvert  
à l'amour de Dieu.  
Ton esprit est fermé  
quand il est occupé  
à penser et à définir,  
à décider et à jouer avec des idées.

Laisse l'esprit s'ouvrir  
en écoutant le cœur.  
Lui aussi parle,  
bien que sa Voix soit plus tranquille  
et qu'il n'utilise pas de mots.

L'esprit peut mettre des mots  
sur le message du cœur.  
Quand il fait ceci,  
l'esprit ne pense pas.  
Il écoute.

Une façon de lâcher  
l'activité de penser du mental  
c'est de l'observer.

Sois attentif aux histoires qui s'y racontent,  
non pas en y croyant ou en t'y impliquant,  
mais en désirant apprendre d'elles.

Que te racontent ces histoires ?  
De quelle façon t'apprennent-elles à voir le monde ?  
Que te demandent-elles d'attendre de la part de tes frères ?

Ces histoires sont-elles utiles ?  
Si ce n'est pas le cas, pourquoi les écoutes-tu ?

Essaye ceci aujourd'hui :  
Fais activement des pauses  
par rapport aux histoires du mental.

Quand tu t'en rappelles,  
ferme les yeux et regarde bien  
l'histoire dans ton esprit.  
Examine-la et observe-la.  
Vois ce qu'elle te raconte.

Puis mets activement l'histoire de côté  
et apprécie un moment de silence  
avec le message de ton cœur.

Ne demande pas trop à ton cœur.  
Accepte dans la gratitude  
ce qu'il te donne.

Quand les histoires sont mises de côté,  
tout ce qui reste c'est Moi.

Que suis-Je?

Je suis le moment  
sans définition.

Je suis le sentiment de liberté  
qui amène la joie à ton cœur.

Je suis ta connaissance,  
qui te guide,  
quand tu ne caches pas ta connaissance  
dans la peur.

Je suis tout cela,  
et Je suis toi.



Quand les histoires paraissent trop bruyantes,  
essaye ceci :

Prends un moment pour entrer en contact  
avec ce que tu veux vraiment.  
Puis, t'asseyant dans le calme,  
donne tes histoires au cœur.

Appelle-les comme elles t'apparaissent.

Raconte au cœur tes histoires,  
parle-lui de tes ressentis,  
de tes frustrations et tes douleurs.  
Ne retiens rien.  
Le cœur peut tout entendre.

Puis, une fois que c'est fait,  
repose-toi dans le message du cœur.

Aies confiance en ce que le message du cœur  
est bien plus clair que tu ne peux le réaliser,  
et ainsi la clarté que donne le cœur  
s'élèvera à coup sûr dans ton esprit.

Au-delà du mental,  
dans le cœur,  
il y a une raison et une connaissance  
qui te guident.

Quand tu t'écartes du cœur,  
en te prenant dans les histoires  
du mental,  
tu t'écartes de cette raison  
et de cette connaissance.

C'est pourquoi tu souffres.  
Tu ne connais pas ton Soi.

Lâche les histoires  
en arrêtant d'y croire,  
puis écoute intentionnellement  
la raison  
et la connaissance silencieuse  
du cœur.

Qu'est-ce que la haine  
excepté le souhait que ce que tu vois  
soit différent de la façon  
dont tu le vois maintenant?

Bonne nouvelle, mon Frère !  
C'est différent.  
Ce que tu vois maintenant  
n'est pas ce qui est vrai,  
et ce qui est vrai n'est pas  
comme tu le vois.

Efface les idées dans ton esprit  
qui te disent que tu sais ce que tu vois.  
Regarde bien tout ce que tu crois  
être des faits à propos de ce que tu vois,  
et aie la bonne volonté de réaliser  
que tu as entièrement tort  
à propos de tout.

Tu n'as aucune autre obligation  
que d'être l'amour.  
Et « être l'amour », c'est ce que tu es  
et tout ce que tu peux être.

Tu n'as aucune obligation  
de voir que ce que Je dis est vrai,  
mais la joie de ton cœur  
est de te connaître comme Je te connais.

Pour savoir que tu es l'amour  
sans obligation d'être différent de ce que tu es,  
observe toute chose sans jugement  
et regarde ce qui arrive.

N'aie aucune attente.

Pour entendre la Voix qui parle pour Dieu  
et qui te guide et te dirige,  
n'aie aucune attente  
en chemin.

N'aie aucune idée  
de ce que tu regardes.

N'aie aucune idée  
de ce que tu cherches.

N'aie aucune idée  
du but du moment présent.

Oublie ce que tu sais  
et sois ouvert à la connaissance.

Maintenant tu es prêt à faire le prochain pas,  
et le prochain pas, c'est se rappeler.  
Voilà ce dont tu es prêt à te rappeler:

Tu ne sais pas,  
et dans ce non-savoir,  
tout le savoir se révèle.

Reste dans l'instant.  
Garde le calme  
en te rappelant que tu ne sais pas.

Aie confiance en l'instant  
sans avoir besoin de comprendre.

Détends-toi en confiance,  
et observe comme tout se déploie.

Observer c'est simplement ceci :  
Regarder tout en réalisant  
que tu ne sais pas.

Observer libère le moment.  
Cela n'en fait pas un esclave.  
Cela n'en fait pas  
ce que tu voudrais qu'il soit.

Quand le moment est libre, il est un cadeau.  
En tant que liberté, il reflète ta vérité.  
En tant que cadeau, il est libre d'offrir un cadeau à son tour.  
Il est libre d'offrir la liberté que tu as offerte  
en retour à celui qui l'a offerte.

Lâcher la volonté personnelle  
c'est lâcher les jugements  
que tu as superposés à la vérité.

Une fois que les jugements,  
les décisions,  
à propos de ce que tu vois  
ont été retirés *par une décision* de ton esprit,  
l'état d'esprit originel est rétabli,  
et, dans cet état,  
tu vois.



La séparation est une idée fausse  
superposée à la vérité.  
Il n'y a aucune vérité à cette idée,  
donc il n'y a pas de séparation.

Soit reconnaissant pour la vérité aujourd'hui.  
Ne t'efforce pas de la comprendre  
avec ta volonté personnelle et tes idées.

Détends-toi plutôt dans son assurance,  
et aie la bonne volonté que la vérité  
te révèle son Soi

Détends-toi dans ce qui se passe aujourd'hui,  
dans ce que tu sembles voir ou expérimenter à l'extérieur  
et dans ce que tu sembles voir ou expérimenter à l'intérieur.

Détends-toi aujourd'hui, et laisse les choses être ce qu'elles sont.  
Observe-les, mais ne prends pas de décisions à leur sujet.  
Laisse la perception innocente guider ta façon de voir.

L'esprit te racontera des histoires,  
qui ont pour objectif de rompre la paix intérieure.  
C'est seulement parce que l'esprit a été fabriqué  
afin de donner une expérience de quelque chose de différent.

L'esprit n'est pas mauvais.  
Il n'est ni terrifiant ni effrayant.  
Il ne fait que te distraire par des histoires  
afin que tu choisisses de faire une expérience.

Pour revenir à la paix qui réside à l'intérieur,  
rappelle-toi que cette paix est ta réalité  
et que les histoires ne sont qu'un jeu auquel tu joues.

L'esprit est un conteur d'histoires.

La paix est ce que tu es.

Le conteur d'histoires peut superposer une histoire à la paix,  
mais il ne peut supprimer la paix.

Essaie ceci aujourd'hui :

Quand l'esprit raconte ses histoires,  
fais une pause par rapport à ce que tu entends.

Prends un instant pour remarquer la paix,  
qui *est* toujours, une fois que l'histoire a disparu.

Cette paix, c'est toi.

Rappelle-toi que tu n'es pas le mental.

Ça revient donc à dire que  
tu n'es pas un raconteur d'histoires.

Tu as fabriqué le raconteur d'histoires  
et tu lui donnes la liberté de raconter ses histoires,  
mais tu es celui qui l'a fabriqué.

Tu n'es pas ce qu'il est.

Quand tu observes le raconteur d'histoires,  
observe-le en sachant que tu n'es pas lui.

Tu regardes ce que tu as fait,  
mais tu ne te regardes pas toi-même.

Le raconteur d'histoires est juste ceci...  
un raconteur d'histoires.  
Il te raconte des histoires,  
et tu peux choisir de les écouter et de les croire,  
ou bien tu peux choisir de ne pas tenir compte de ces histoires  
et diriger ton attention autre part.

Mais pour pouvoir faire ça,  
tu dois d'abord t'autoriser à réaliser  
que tu n'es pas le raconteur d'histoires.  
Tu es celui qui choisit.

La réalisation que tu es celui qui choisit  
peut venir en faisant des choix,  
puis en observant les effets de ces choix.

Remarque que lorsque tu écoutes les histoires,  
tu ressens les effets émotionnels  
que les histoires avaient l'intention d'évoquer.

Remarque que lorsque tu choisis d'arrêter d'écouter,  
les effets émotionnels commencent à s'adoucir.

Remarque que lorsque tu arrives à choisir  
de ne pas du tout écouter,  
il n'y a pas d'effets émotionnels.

C'est en observant cela  
que tu apprends que tu es celui qui choisit,  
et tu commences à avoir davantage confiance  
en ta capacité de choisir.

La pratique est le cœur de cet enseignement.



Oublie qui tu crois être  
et ce dont tu crois avoir besoin  
pour être heureux.

Oublie les règles  
qui te disent comment être bon et valable  
à tes yeux  
ainsi qu'aux yeux des autres.

Oublie les histoires  
qui te disent ce que tu vois  
et comment le comprendre.

Oublie tout,  
et *sois*, tout simplement.

C'est ça le chemin du rappel.

Il y a un courant, un flux à toutes choses,  
une harmonie en action,  
que tu reconnais dès que tu lâches prise  
et que tu te laisses faire l'expérience de ce courant.

Qu'est-ce que tu abandonnes ?

Abandonne qui tu penses être,  
et ce dont tu crois avoir besoin pour être heureux.

Abandonne la manière dont tu penses que les choses  
devraient être.

Abandonne les histoires,  
qui recouvrent et cachent  
la perfection du courant.

Sois clair sur ce que tu veux.

Sois clair sur ce que tu veux.

Sois clair sur ce que tu veux.

Je dis cela trois fois,  
parce que quand tu commences à penser à ce que tu veux,  
tu penses sûrement à des désirs illusoires  
que tu devras lâcher  
si tu veux être heureux.

Abandonnes tes désirs illusoires  
et va plus en profondeur.

Lorsque tu entres en contact  
avec ce que tu veux vraiment,  
ta volonté est alors reconnue  
et confirmée  
par la paix éprouvée.

Aie confiance en toutes choses.

L'univers est un mouvement,  
et malgré ses apparences,  
le mouvement est constamment le même.

L'univers avance vers la réalisation...  
vers l'éveil.

Tu es utile au mouvement de l'univers  
en accordant la paix à l'esprit qui avance.

Comment accordes-tu la paix à l'esprit ?

En te rappelant que l'univers est un mouvement,  
et qu'il avance constamment vers l'éveil.

Être dans la tranquillité...  
vivre dans la tranquillité....  
c'est être l'observateur respectueux  
de tout.

Que veut dire respectueux ?

Être respectueux, c'est un état d'esprit  
dans lequel tu te rappelles et tu honores  
la Source ultime  
de tout ce que tu vois et vis.

Observer de cette façon,  
c'est être tranquille.

La peur te dit que tu as besoin de quelque chose,  
mais ça n'est pas vrai.  
Tout ce dont tu as besoin t'est déjà donné,  
et donc il n'y a rien dont tu pourrais avoir besoin.

La conscience est la clé de la réalisation,  
et la conscience est à toi si tu la demandes.

Aies la bonne volonté de voir le Tout,  
puis reste en paix  
avec les yeux ouverts.

Le Tout te sera révélé,  
et ce sera tout ce que tu verras.  
Ce sera tout ce que tu connaîtras.

Le centre de l'univers est un.  
Les domaines extérieurs sont des expressions de cet un.  
Par là-même, l'extérieur est aussi un.

Entre en toi,  
silencieusement et puissamment,  
jusque dans ton centre.

Même si tu sembles ne rien trouver,  
tu es en contact à présent avec le lieu de naissance de tout.

Demande-lui,  
au centre qui est tout,  
ce que tu dois faire.  
Sache que ce qui vient  
est harmonie.

Toute souffrance est un symbole.

Quelle que soit la souffrance,  
c'est un symbole  
que tu ne vis pas  
depuis le centre.

Quelle que soit la souffrance,  
c'est un symbole  
que tu as oublié qui tu es,  
et que tu vis un scénario.

Quelle que soit la souffrance,  
c'est un symbole  
qu'il est temps de t'arrêter  
et de te rappeler.

Il est temps de t'arrêter,  
et d'atteindre l'intérieur.

Il est temps de t'arrêter  
et d'être en paix.



La direction qui guide vers la paix  
vient du centre,  
parce que le centre, c'est la paix.

La direction qui guide vers le chaos  
vient de l'extérieur,  
parce que l'extérieur, c'est l'illusion du chaos.

L'une est vraie ; l'autre fausse.  
L'une est ta vérité ; l'autre une pièce de théâtre.  
L'une est joie ; l'autre, souffrance.

Qui es-tu ?  
Tu es toutes choses.

Comment es-tu toutes choses ?  
Tu es l'énergie sans forme  
qui se meut dans et à travers toutes choses  
et qui devient toutes choses.

Comment affectes-tu les choses ?  
Simplement par l'énergie  
que tu choisis d'être.

C'est l'être qui compte,  
parce que c'est l'être qui produit les effets,  
les vrais comme les non-vrais.

La paix, c'est l'extase,  
parce que la paix, c'est l'absence de peur,  
et l'absence de peur, c'est l'extase.

On n'a pas besoin de choisir la paix.

La paix est.

On doit juste choisir l'absence de peur,  
en choisissant de ne pas écouter la peur.

L'absence de peur est l'extase,  
parce que la paix est l'extase,  
et l'absence de peur, c'est la paix.

La graine de la fleur est en toi.  
Comme toutes les graines, elle a besoin d'eau et de lumière.  
Avec ton eau et ta lumière,  
la fleur va grandir  
et éclore en tant que toi.

Sans ton eau  
ou ta lumière,  
la graine va attendre,  
mais elle ne mourra pas.

Sois en paix.

Que la paix soit avec toi.

Les idées qui ne représentent pas la paix  
tu dois les regarder,  
mais ne pas y croire.

Tu dois les reconnaître  
comme des histoires  
qui recouvrent la paix, comme une couverture.

Puis tu dois te rappeler  
qu'en dessous de la couverture,  
là est la Paix.

Attends en paix  
qu'une nouvelle vision te soit donnée.

Quand tu es contrarié  
par ce que tu sembles voir ou observer,  
attends en paix  
qu'une nouvelle vision te soit donnée.

Attendre en paix,  
c'est une déclaration de confiance  
et c'est aussi une déclaration de désir.  
C'est une décision  
de voir uniquement comme Dieu voit.

La peur est un obstacle,  
parce que la peur dit « Stop ! »

À chaque fois que tu vois la peur,  
remarque que son message est  
« Stop ! ».

Puis demande-toi  
si tu veux t'arrêter.  
De quoi la peur  
essaye-t-elle de t'empêcher ?

Regarde cela aussi,  
et vois si tu veux t'arrêter.  
Regarde  
si tu veux écouter la peur.

Suis pour diriger.

Suivre et diriger sont la même chose.  
Au bout du compte, il n'y a pas de différence,  
puisque'il n'y a personne séparé de toi  
que tu suis ou que tu diriges.

Suis la Voix de ton Cœur,  
et tu te diriges toi-même  
vers l'éveil.



La tête parle de diriger.  
Le cœur non.

Suis pour diriger.

Aujourd'hui est un jour de calme,  
un jour où l'on entre en contact avec le cœur.  
Même si sa Voix est tranquille,  
elle est également forte.  
Mais la voix de la tête doit être calmée  
si l'on veut entendre le cœur.

Un simple changement d'écoute,  
un changement d'intention et de désir,  
permet au mental de se calmer un moment,  
pour pouvoir entendre  
la forte Voix du cœur tranquille.

Les idées viennent du Rien.

Les idées fondées sur d'autres idées  
ne sont pas les idées de la Source,  
qui est le terreau de la tranquillité.  
Elles sont les idées de l'illusion,  
nées de l'artificialité  
d'autres idées.

Toutes les idées sont artificielles,  
mais les idées nées de la Source  
parlent de la Source  
et pointent vers la Source.

Les idées nées d'autres idées  
ne font qu'écho  
au déploiement sans fin  
des idées d'artificialité.

Aujourd'hui est un jour pour reconnaître  
la Source intérieure calme et silencieuse.

Aujourd'hui reste focalisé sur un unique mot  
et laisse tout le reste être tel qu'il est.

L'unique mot est ceci :

EST

Reste focalisé sur ce mot aujourd'hui,  
et laisse-le t'en dire long.

La Source de la vie est.  
La vie est.  
Elles sont une et les mêmes.  
L'une a l'air de venir de l'autre,  
et pourtant les deux sont inséparables.

La vie est.  
Elle ne peut être contrôlée.  
Qui pourrait attraper la vie  
et en faire autre chose que ce qu'elle est?

La vie est.  
En ayant vu cela,  
et en aimant cela,  
on voit et on aime sa Source.

En ayant vu et aimé la Source,  
on ne peut plus se croire  
séparé de l'amour.

La vie est.  
Est ne peut s'arrêter.  
Est ne peut mourir.  
Est est,  
et Est est continuellement.

Relâche ta peur de la mort  
en relâchant ta peur  
du moment présent  
maintenant.

Tu sembles avoir peur de quelque chose,  
et ce quelque chose semble être  
une peur raisonnable.  
Mais en dessous de ce quelque chose,  
il y a la peur  
que Est ne soit pas,  
et c'est la peur que Est ne soit pas  
maintenant.

Remarque que Est est.  
Quoi qu'il semble se passer,  
Est est.  
Remarque ce fait, et réjouis-toi.

141

Est est,  
et puisque Est est  
sans fin,  
il n'a aucun besoin d'avoir peur  
ni de contrôler.

Est permet,  
puisque Est est.

La liberté est dans la vie.  
En connaissant la vie,  
tu réalises la liberté.

La vie est.  
Regarde tout ce que tu vois,  
et réalise  
que la vie vit maintenant.

Regarde chaque sensation que tu ressens,  
et réalise  
que la vie vit.

Regarde chaque pensée,  
qu'elle semble être  
une « bonne » pensée  
ou une « mauvaise » pensée,  
et réalise  
que la vie est maintenant.

La vie est.  
La vie vit maintenant.

En voyant ceci,  
tes yeux s'élèvent  
au-dessus des détails qui meurent  
et se fixent fermement sur  
le constant qui est vrai.

Écoute la vie.  
Elle chante une chanson différente  
de celle que les histoires chantent.  
Elle siffle  
un refrain différent.

La vie chante l'attente,  
l'observation et le déroulement.  
Les histoires parlent de planification,  
d'exécution et de faire.

La vie siffle la patience,  
l'acceptation et la joie.  
Les histoires hurlent les besoins,  
les peurs et le contrôle.

La vie est paisible.  
Les histoires sont bruyantes.  
La vie est un courant d'harmonie en mouvement.  
Les histoires sont bloquées  
dans la façon dont les choses doivent être.



La vie est constante.  
Les histoires changent.

Celui qui écoute la vie  
et vit à partir de la vie  
vit dans un état de constance.  
Il ne voit pas de changement  
parce que ses yeux sont fixés  
sur le constant.

Celui qui écoute les histoires  
vacille.  
Il n'est pas conscient du constant,  
parce que ses yeux  
ne regardent pas dans cette direction-là.

Ne demande pas.  
Mais écoute plutôt  
ce que tu dois donner.

Quand on demande pour soi-même  
on écoute en fait l'esprit  
qui croit qu'il est séparé  
du reste.

Quand on ne demande pas,  
même pas le plus petit  
ou le plus humble des besoins,  
on sait  
qu'il n'y a aucun besoin de demander.  
Car il n'y a que le Tout,  
toujours à Son propre service.

Fais uniquement attention à  
ce que tu dois donner.

Écouter en soi,  
y être attentif  
accorde l'être  
à une force qui guide de l'intérieur.

Cette force,  
la force qui guide de l'intérieur,  
est à l'unisson avec tout.

Diriger son attention à l'extérieur de soi,  
sur le monde des envies et des besoins,  
accorde le corps  
à une force qui contrôle.

Une force qui contrôle crée de l'effort  
et encore plus de besoin de contrôler.

Une force qui guide crée du calme,  
et une conscience de l'unisson.

La voie de l'intérieur  
est la voie du calme,  
car la voie de l'intérieur  
est la voie qui coule  
avec la force de la totalité qui guide.

La force qui guide ne force pas.  
Elle écoute,  
puis elle accorde,  
avec une douce incitation  
ce qui est dans le meilleur intérêt  
de tous.

La force qui guide est amour  
et elle agit dans l'amour  
en tant qu'amour  
parce que l'amour est tout ce qu'elle connaît.

La voie de l'intérieur est le silence,  
non pas parce que tout est silencieux  
autour de toi,  
mais parce que le silence guide  
en toi

Quand le monde est bruyant  
et que l'esprit le suit,  
le bruit ne fait que recouvrir  
le silence.

Mais le silence existe toujours.

Accorde-toi avec la douce incitation  
née du silence intérieur.  
Ne lui demande pas d'être comme le bruit.  
Ne lui demande pas d'expliquer ou de se justifier.  
Écoute et suit, simplement,  
ainsi tu es un  
avec la force de l'amour qui te guide.

La force de l'amour qui te guide  
est une force tranquille  
qui te guide doucement et tranquillement  
de l'intérieur.

Mais la force qui te guide  
est une force puissante,  
une force certaine  
que tu peux clairement entendre  
si c'est ce que tu désires.

N'attends rien de la force qui guide.  
Quand tu as des attentes, tu ne peux pas entendre,  
parce que ce à quoi tu t'attends  
pourrait te cacher  
le message qui t'est donné.

Sois ouvert à recevoir  
sans aucune attente,  
et fais confiance à la direction  
qui n'est pas du bruit.

La force qui guide de l'intérieur  
n'est pas une force séparée  
qui guide contre les intentions  
du tout.

La force qui guide de l'intérieur  
est une force résultante  
qui vient du tout  
pour le tout  
dans l'amour.

C'est pourquoi tu peux faire confiance  
à la force qui guide de l'intérieur.  
Elle est le courant parfait d'harmonie  
donnée en réponse  
à l'appel et à la demande  
du tout.

~Commentaire sur la force intérieure qui guide~

La force intérieure qui te guide naît du silence, ce qui signifie qu'elle ne vient "pas de la pensée".

On parle d'elle comme d'une légère insistance, d'un coup de coude, parce qu'elle pousse à l'acte sans raison ni justification. Elle mène à la non-action sans dire pourquoi.

La force intérieure qui te guide est une force qui guide, et non une force qui force, car elle a besoin de ta coopération (ou la respecte). Elle ne te demande pas ce que tu ne veux pas donner, et si tu veux donner ce qu'elle ne te demande pas, elle s'abandonne et se réorganise en fonction de toi. Ainsi, elle dirige parfaitement, parce qu'elle dirige comme si elle voulait que tu la suives, et elle te suit comme si elle voulait que tu diriges.

On parle de la force intérieure qui guide comme si c'était une force séparée, mais cela ne peut pas être le cas. C'est le parfait accord de la totalité en tant qu'unité, parce que l'unité est la totalité, et que la totalité est une.

Tu ne peux pas aller à l'encontre de la volonté de la force intérieure, parce qu'elle donne en fonction de ta réponse. Et pourtant, tu ne peux connaître la pleine réalisation de ton rôle en tant que force intérieure qui te guide, à moins d'écouter comme elle écoute et d'agir comme elle agit.

C'est en étant un avec la force qui guide de l'intérieur que tu connais ton unité avec elle.

En essayant de conduire la force qui guide de l'intérieur, tu te vis comme séparé, mais tu fais là une expérience de toi-même d'une manière qui ne peut jamais être vraie.



La force qui guide de l'intérieur  
est la force de toute connaissance,  
de tout amour  
et de toute compassion.

Et pourtant,  
la force qui guide de l'intérieur  
n'est pas reconnue par celui  
qui pense avoir la connaissance,  
connaître l'amour  
ou agir par compassion.

La force qui guide de l'intérieur  
est connue par celui  
qui sait qu'il ne connaît pas  
et qu'il ne peut connaître,  
alors il s'abandonne  
à cela qui connaît.

~Commentaire sur l'abandon~

L'abandon est l'acte de ne pas savoir tout en désirant être conduit par la connaissance.

L'abandon est une intention. C'est l'intention d'être utilisé par la totalité, pour la totalité, avec pour seul intérêt le bien de la totalité.

Quelqu'un qui vise, dans son esprit, ses intérêts propres qui lui semblent les meilleurs ne peut pas s'abandonner véritablement, parce que quand on a les yeux tournés vers ses propres intérêts, on s'est aussi défini comme séparé de la totalité.

On ne peut vraiment s'abandonner qu'en oubliant de considérer ses meilleurs intérêts, et en demandant à la totalité de faire de soi un esclave, parce qu'on sait que servir sans penser, c'est la joie, alors que penser sans servir, c'est la cause de toute souffrance.

Sois calme quand ça s'agite.  
C'est le premier pas vers l'abandon.

Celui qui n'est pas calme  
ne peut pas s'abandonner,  
parce que celui qui n'est pas calme  
ne peut pas entendre la Voix de son Seigneur.

Pour être calme,  
rappelle-toi que tu désires t'abandonner.

Cela aide,  
parce que tu vas aussi te rappeler  
que tu ne peux pas t'abandonner  
quand tes oreilles sont accordées sur  
la voix de la peur et de l'agitation.

~Commentaire sur l'amour de Soi~

Pour être calme, on doit se rappeler d'aimer son Soi par-dessus tout. On doit être désireux d'aimer son Soi davantage que ses peurs et ses préoccupations. Car si tu regardes bien, tu verras que quand ton esprit est consumé par la peur ou l'agitation, tu diriges l'attention de l'esprit à l'extérieur vers l'inquiétude et la préoccupation. Puisque tu y accordes ton attention, ton amour y est aussi. Donc quand tu remarques que tu n'es pas en paix, tu dois choisir d'aimer ton Soi.

Pour aimer ton Soi, détourne ton attention de l'inquiétude ou de la préoccupation, et remarque ce dont tu as le plus besoin dans l'instant. Si tu diriges ton attention vers le dedans, à l'écart du problème, avec le désir d'aimer ton Soi, tu verras que ce dont tu as le plus besoin à présent, c'est du calme. Quand l'amour donne son attention à son Soi avec l'amour comme seule intention, il voit quel cadeau donner, et il est parfaitement guidé pour le donner.

Aie confiance en l'intention qu'est ton amour. Suis-la dans la pratique d'aimer véritablement ton Soi.

Pour être calme,  
rappelle-toi que tu veux entendre  
la Voix et l'intention  
de tout l'amour.

Dirige consciemment ton écoute  
à l'écart du bruit  
sur le silence qui est au-dedans.  
Prends la décision de respirer  
dans le silence.

Reste dans le silence,  
sans rien demander  
et remarque en toi le sentiment de calme.

Laisse le calme te submerger.  
Laisse le devenir bruyant.  
Sois désireux de n'écouter  
que le son du calme.

~Commentaire sur le calme~

La peur est une voix qui a gagné ton attention parce que tu as cru qu'elle avait quelque chose à te donner. Tu as écouté la peur, et les pensées de peur, parce que tu as cru qu'elles parlaient de tes meilleurs intérêts.

Observe ton esprit quand il est occupé par la peur et l'agitation. Remarque qu'il croit qu'il est question de tes meilleurs intérêts.

Puis détourne ton attention des pensées (ou de la peur) relatives à tes meilleurs intérêts, et dirige ton attention sur ton désir de connaître la totalité en tant qu'une... de connaître un tout d'amour et d'harmonie.

Focalise ton esprit, ton cœur et toute ton attention sur le désir de connaître la totalité comme un ensemble unique, un tout harmonieux. Ne recherche rien d'autre que cela et immerge-toi ainsi dans une paix confiante qui est le calme.

L'Esprit de Dieu est un.  
C'est un fait irréfutable.

Et pourtant,  
le mental réfute ce fait quotidiennement,  
moment après moment  
avec chaque pensée.

C'est pourquoi tu dois t'abandonner.  
Ne pas s'abandonner c'est écouter le mental,  
qui raconte constamment des histoires de non-vérité.

S'abandonner  
c'est être guidé  
en n'écouter pas le mental,  
ce qui libère l'Esprit  
pour qu'il se rappelle.

~Commentaire sur la peur~

Tu crains l'idée de l'abandon, parce que pour toi, c'est l'inconnu. Tu considères l'abandon comme l'inconnu, parce que tu le vois comme un endroit où tu n'es pas.

Sache que rien ne pourrait être plus éloigné de la vérité.

Le mental qui raconte des histoires n'est pas toi, bien qu'il ait capturé ton attention. L'Esprit qui est calme est ta vérité, bien que tu aies peur d'y regarder.

Va à l'intérieur du calme. Prends le temps d'y reconnaître ton Soi. Puis, quand tu retournes aux histoires, elles auront moins de signification pour toi, parce que tu sauras que tu as été là où est le calme, et que tu y étais chez toi.



Le Cœur de l'un,  
la Voix de l'un,  
et la Voix pour Dieu  
sont les mêmes.

C'est ton seigneur  
quand tu désires avancer  
seulement pour la cause de l'amour.

Il y a deux façons de regarder les choses  
et deux façons d'entendre.

L'une part de la perspective du « moi »,  
séparé d'eux,  
avec pour unique intérêt  
le « moi ».

L'autre part de la perspective de l'ensemble,  
un corps unique,  
qui est la totalité du Soi.  
En celle-ci, il n'y a pas de « moi ».

~Commentaire sur le discernement~

Ne pas agir pour le « moi » c'est agir pour la totalité, car quand le « moi » est absent, tout est là.

Un des rôles de l'esprit est le discernement. L'esprit (le mental) n'a pas été fabriqué sans la capacité de discerner. C'est d'ailleurs le plus haut savoir possible dans l'esprit de l'homme.

Le discernement est un talent qui se parfait avec la pratique. Le discernement s'accorde sur une fréquence qui est au-delà de la communication de l'esprit et informe l'esprit sur la source, selon sa fréquence.

Une fois que la source de communication a été identifiée, on reconnaît la vraie communication. C'est la plus haute reconnaissance possible à l'esprit de l'homme.

On ne peut pas battre l'ego.  
Se battre contre l'ego  
c'est lui donner de la réalité.  
Lui donner de l'attention,  
c'est lui donner de l'autorité.

On lâche l'ego  
quand on ne l'écoute pas.  
« Moi » est dissous  
quand on retourne au Cœur de l'unité.

La facilité est la voie de la vie,  
parce que la vie se déroule comme un courant.  
Il n'y a pas de lutte  
pour suivre la voie de la vie.  
Dans la décision de la suivre,  
tu es porté.

La lutte vient quand tu te bats contre le courant,  
quand tu veux que ceci ou cela soit selon ta voie.  
Mais ta voie n'est pas une réponse  
pour le courant de la vie.  
Ta voie, c'est le désir  
de faire de la vie ton esclave.

Le courant de la vie est facile,  
même si le mental veut te dire  
que ça n'est pas le cas.

Le mental dit,  
« Suivre le courant de la vie, c'est se sacrifier ! »,  
alors tu continues à te battre contre le courant.

Mais quel choix pourrait-on vraiment qualifier de sacrifice ?  
L'abandon au courant de la vie,  
qui te porte avec facilité ?  
Ou bien la lutte contre lui,  
en essayant d'imposer ta propre voie ?

Le Cœur de l'unité  
est le siège de la connaissance  
et le Cœur de l'unité sait  
ce qui est dans le meilleur intérêt  
de chacun  
à chaque instant.

Mets de côté l'idée de « moi »  
et de « mes intérêts ».  
Plonge dans le Cœur de l'unité  
sans aucun sentiment de toi  
et sans désir pour toi.

D'ici, tu es guidé,  
dans les meilleurs intérêts de tous,  
au Cœur de l'unité.

« Je repose en Dieu »  
signifie  
« Je sais qu'il n'y a rien à craindre ».

« J'ai la bonne volonté de me reposer maintenant »  
signifie  
« Je sais que je saurai  
qu'il n'y a rien à craindre ».

Le désir de ne pas se reposer  
vient de la croyance  
à la peur.

Chaque façon de penser  
est une phase.  
La dernière, c'est le sommeil.  
La seconde est un pont,  
et la première est un signe  
de l'esprit totalement éveillé.

La véritable autorité est à l'intérieur.  
La véritable autorité est le siège de la connaissance.  
La véritable autorité provient du Cœur de l'unité.

L'extérieur paraît être l'autorité.  
L'extérieur paraît connaître.  
Imiter l'extérieur paraît être sage,  
mais ceci n'est qu'apparence.

Imite l'intérieur profond  
en étant calme.

Depuis le calme,  
on touche et on connaît  
l'autorité.



La force intérieure qui te guide,  
est la Voix qui parle pour le Cœur de l'unité  
et aussi la sagesse du siège de la connaissance,  
elle guide dans le monde  
sans jugement.

Là où il y a des jugements  
il y a un manque de compréhension.

Là où il y a des jugements,  
il y a un manque de connaissance.

Là où il y a des jugements,  
l'unité est vue  
sous la forme de parties complètement séparées.

Dans cette vision, il y a erreur,  
et donc il ne peut y avoir de sagesse.

La direction intérieure vient de l'amour.  
Elle monte jusqu'à la surface  
comme un courant qui flotte librement.  
Ainsi,  
cette direction partage les caractéristiques  
de l'amour d'où elle provient.

Un courant libre peut être bloqué,  
parce qu'un courant libre  
ne force rien.

Ton rôle,  
si tu veux connaître la direction qui vient de l'amour,  
est d'ôter les obstacles  
qui la bloqueraient.

Le jugement est un obstacle.  
Tu ne peux pas connaître  
la direction de l'amour  
tant que tu t'accroches  
aux obstacles que sont les jugements.

La paix est en toi,  
en deçà des jugements,  
et en deçà des peurs.

Pour connaître la direction  
qui provient du Cœur de l'unité,  
on doit s'abandonner  
à la paix.

On ne peut s'abandonner à la paix  
qu'en choisissant de transcender  
les obstacles que sont les jugements et la peur.

On transcende  
les obstacles des jugements et de la peur  
quand on les regarde droit dans les yeux  
et qu'on décide de ne pas les écouter.

En ne les écoutant pas,  
dans le désir d'entendre la Voix de l'Amour,  
on les transcende naturellement  
en allant aux profondeurs de la paix.

La paix est silencieuse,  
la paix peut donc entendre  
la Voix tranquille du courant de la vie..

La paix peut sentir la présence de l'amour  
et suivre sa piste sans effort.

La paix sait où aller,  
parce que la paix peut entendre l'appel  
qui est dans le vent.

La paix est douce et sans forme.  
Les jugements sont durs et solides.

Les jugements disent « non » à tout.  
La paix ne dit que « oui ».

La peur vient du fait de vouloir  
autre chose que la paix.

Si tu observes ton esprit  
à chaque fois que tu ressens de la peur,  
tu remarqueras  
que tu veux  
autre chose que la paix.

Et pourtant,  
au-delà de cette volonté,  
ce que tu veux vraiment,  
c'est la paix qui ne peut être menacée.

Concentre ton esprit sur ce que tu veux vraiment  
sans croire que tu sais comment l'obtenir.

Demande à la paix  
de t'enseigner ce qu'est la paix.

Dans l'assurance  
que la Voix de la paix va répondre,  
abandonne tes pensées de peur.

La peur jaillit des jugements,  
et la peur engendre des jugements.  
Ce sont des effets  
de la croyance que tu as besoin de contrôler,  
et les deux nourrissent l'idée  
dont elles proviennent.

Les histoires sont dans le mental.  
La vérité, elle, est dans le Cœur.  
Les histoires sont faites de mots et de raisons.  
Le Cœur offre une direction simple à l'instant.

La peur fait confiance aux histoires,  
et les histoires sont basées sur la peur.  
Le Cœur permet, puis écoute, puis attend.  
Le Cœur fait confiance à la vérité,  
et attend doucement que les choses se déploient.

Écouter le Cœur,  
c'est abandonner les histoires.  
Abandonner les histoires,  
c'est abandonner le jugement et la peur.

C'est ce que veut dire être calme.  
C'est ce que veut dire être tranquille.  
C'est ce que veut dire être en paix.

On ne peut pas être calme et juger en même temps.  
On ne peut pas être tranquille  
et écouter le bruit des histoires.  
On ne peut pas être en paix  
quand l'esprit est absorbé par la peur.

On doit choisir entre l'un et l'autre.  
On doit regarder et voir ce que chaque option offre,  
puis on doit faire un choix.

Calme ton esprit.  
Sois tranquille.  
Écoute la paix.  
Elle aussi a une Voix.

Dans la paix, on trouve la simplicité.  
Dans la paix, on trouve toutes les réponses.  
Dans la paix, on trouve la vie.  
Dans la paix, on trouve la vérité.

Comment peut-on s'inquiéter  
quand la vie n'a pas de fin ?  
Comment peut-on avoir peur  
quand la vie est ce qu'on est ?

Dans la connaissance de la vérité,  
la direction du Cœur est fournie,  
parce que dans la connaissance de la vérité,  
on n'a pas de peur d'écouter  
la Voix qui connaît la vérité.



Comment calmer l'esprit?  
On commence par choisir  
de ne pas craindre  
ce que dit l'esprit.

On regarde chaque idée et chaque image  
avec l'intention  
de mettre l'idée ou l'image de côté  
et de rester tranquille.

On continue à observer  
avec cette intention en place  
jusqu'à ce que l'esprit devienne  
vide, silencieux et tranquille.

On s'arrête pour écouter le silence.  
On ressent le Cœur  
par le vide de l'esprit.  
On se réjouit et on se sent reconnaissant  
qu'un moment de paix  
ait été donné.

La paix du Cœur  
est ton guide,  
parce qu'elle te parle  
de ta vérité.

Quand tu cherches des réponses  
à des problèmes que tu perçois dans le monde,  
tu ne peux pas là trouver des réponses  
que tu trouverais dans la paix du Cœur.

C'est parce que  
tu n'as pas mis tes peurs de côté.  
Tu prends tes peurs avec toi,  
en leurs demandant d'être la paix.

La peur ne peut pas être la paix,  
et la paix ne peut rien ajouter à la peur.  
La paix te dira,  
« Lâche la peur.  
Viens à Moi en ne demandant rien. »

Repose dans la paix,  
en ne lui demandant rien pour toi-même.  
La paix et la possibilité d'être guidé  
seront ta récompense.

Pas besoin de s'inquiéter,  
parce que ce qui est vrai  
est vrai pour toujours.

Dès que tu ressens le besoin de t'inquiéter,  
tu as oublié  
que la vérité est vraie,  
et tu as oublié  
que ce qui est vrai  
c'est toi.

Tu es au-delà des inquiétudes  
et au-delà des problèmes  
qui semblent te tourmenter maintenant.

Te connaître est la paix.  
Te connaître est la réponse que tu cherches.

Détends-toi.  
Fais une pause.  
Sois calme,  
ne serait-ce qu'un moment.

Ressens l'amour  
et sois reconnaissant  
pour tout ce que tu trouves  
dans le calme.

Ne t'inquiète pas  
de ne pas avoir été assez calme.  
Ne t'inquiète pas  
que la durée de ce calme ait été trop courte.  
L'inquiétude, quelle qu'elle soit, est un bruit  
qui te détourne du calme.

Sois reconnaissant  
pour tous les moments de calme que tu atteins,  
qu'ils soient brefs  
ou même éphémères.

La gratitude est amour,  
et dans l'amour  
le calme s'étend.

Les idées fausses sont des idées fausses,  
ce qui signifie  
qu'elles ne sont tout simplement pas vraies.

Essaie de ne pas t'inquiéter  
au sujet des idées fausses.  
Quand tu t'en inquiètes  
tu affirmes  
que l'idée veut dire quelque chose  
qui mérite de s'en inquiéter.

Mais si elle est fausse,  
ce qui veut dire qu'elle n'est simplement pas vraie,  
mérite-t-elle ton attention et ton inquiétude ?

Réponds aux idées fausses de cette façon  
sans leur donner ton attention :

Regarde l'idée.  
Vois qu'elle est fausse,  
et réalise qu'elle ne mérite pas ton attention.  
Puis continue  
en faisant une pause  
et en laissant la fausse idée  
passer.

Quand tu observes une idée  
qui est fausse,  
observe-la jusqu'à ce que tu t'aperçoives  
qu'elle est fausse.

Ne te laisse pas dire:  
« Cette idée est fausse »,  
alors qu'en vérité  
tu crois qu'elle est vraie.

Maintiens l'idée dans ton esprit  
dans le but de l'observer,  
confiant qu'elle est fausse,  
jusqu'à ce que tu voies qu'elle n'est pas vraie.

Quand tu reconnais  
et vois la fausseté d'une idée  
qui n'est pas vraie,  
alors l'idée et la fascination qu'elle exerce  
commencent à s'estomper.

La peur peut te retenir de pardonner.  
La peur peut te retenir  
de voir  
qu'une idée fausse est fausse.

La peur te dira  
qu'elle te protège de la souffrance  
et qu'abandonner l'idée en question  
c'est devenir complètement vulnérable et ouvert  
et à la souffrance.

Mais la peur n'est qu'un conte.  
La peur est elle-même une illusion.  
Elle promet de prendre soin de toi,  
mais ce qu'elle dit n'est pas vrai.

Observe l'idée de peur.  
Observe ses conseils  
jusqu'à ce que tu voies qu'ils ne sont pas vrais.

Tu es libre de pratiquer le pardon  
quand tu apprends  
à ne pas écouter la peur.

Arrête-toi un moment aujourd'hui

et demande:

« Qu'est-ce-que l'expérience ? »

« D'où provient-elle ? »

Puis regarde attentivement  
jusqu'à ce que tu saches que tu as trouvé  
la réponse,  
car la fin des souffrances  
est en vue.



La peur dit « Je ne suis pas amour.  
Je suis quelque chose de mauvais. »  
Et donc la peur  
fuit et se cache,  
attaque et se défend,  
puis fuit et se cache encore.

Mais la peur n'est qu'une idée dans l'esprit.  
C'est un conte.  
Ce n'est pas du tout la réalité.

Afin de voir et de réaliser la vérité  
telle qu'elle est maintenant,  
on doit ne pas écouter  
les contes de la peur.

Ne pas écouter  
c'est ne pas croire.  
Ne pas écouter  
c'est se rappeler  
que ce que dit la peur  
n'est pas vrai.

179

Qu'es-tu  
si tu n'es pas mauvais?  
Qu'est-ce que la vie  
si elle ne fait pas peur?

Tu es la liberté parfaite,  
sans bornes,  
illimitée,  
et au-delà de l'imagination,  
bien que l'imagination fasse partie  
du sans limites  
qu'est ta liberté.

La vie est un mot  
pour décrire ce que tu es.

La vie  
vit ;  
elle est libre,  
et elle est sans fin.

180

L'amour est vivant,  
et l'amour est  
ce qui est vraiment.

Ouvre tes yeux.  
Voilà le champ unifié.  
C'est la vie vivante maintenant.

Détends ton esprit dans le repos.  
Lâche les apparences aujourd'hui  
en regardant le vivant  
qui est.

Quand tu regardes le vivant  
et célèbres le vivant,  
pour la simplicité et la perfection  
qu'il est,  
les apparences ne sont pas jugées,  
puisque tu reconnais les apparences  
comme étant sans signification.

Le vivant a une Voix.  
C'est la Voix du tout,  
parce que la Vie  
est le champ unifié.

Quand on voit les apparences  
comme n'ayant pas de signification,  
on reconnaît clairement la Voix de la Vie.

Quand on considère que les apparences ont du sens  
et qu'on doit y répondre pour se sauver,  
alors la Voix pour la Vie peut paraître faible,  
et on peut même ne pas du tout l'entendre.

Abandonne les apparences.  
Aie confiance en ce que tes yeux ne peuvent pas voir.

Les apparences sont comme un " stop ".  
Quand tu y crois,  
tu te limites par ta croyance.

Afin de vivre qui Tu es vraiment  
et le tout  
comme illimités,  
abandonne les limites que sont les apparences.

Les apparences sont comme les histoires.  
Elles paraissent plus réelles  
parce qu'elles paraissent être à l'extérieur de toi.

Mais tout comme tu as remarqué  
que les histoires ne sont que des histoires,  
tu peux voir  
que les apparences sont aussi des histoires.

Commence en observant les apparences  
sans immédiatement y investir ta croyance.  
Retiens-toi d'y croire même un petit peu,  
et remarque si tu ne commences pas à voir  
les apparences comme des histoires.

On peut vivre dans l'histoire,  
tout en étant conscient de la réalité.  
C'est ce que signifie le terme  
« éveillé ».

Celui qui est éveillé  
n'a pas peur,  
parce qu'il sait  
ce qu'il regarde  
et dans quoi il vit.

Maintenir que l'histoire est vraie,  
c'est ne pas s'éveiller.  
Pour s'éveiller,  
on doit avoir la bonne volonté  
d'abandonner toutes les apparences  
en les voyant comme non vraies.



Observer l'histoire  
et être guidé à l'intérieur de l'histoire  
par une Voix qui ne fait pas  
partie de l'histoire,  
ce n'est pas la même chose  
que croire  
et être impliqué dans  
l'histoire.

On doit faire un pas en arrière,  
en prenant conscience  
que l'histoire n'est pas importante,  
pour pouvoir être guidé  
par une Voix  
qui ne fait pas partie de l'histoire.

La douleur fait partie de l'histoire.  
Donc, la seule réponse  
à tous les problèmes de douleur,  
c'est de bien vouloir s'écarter  
de l'histoire en faisant un pas en arrière.

La douleur fait partie de l'histoire.  
Par conséquent, la douleur  
quel que soit son degré ou sa mesure  
est un signe  
de l'importance accordée à  
cette histoire.

Quand tu considères qu'une histoire est importante,  
tu n'es pas conscient de la réalité.

Ainsi,  
tu es confus,  
et c'est la cause  
de ta douleur.

L'accent mis sur la distinction  
c'est-à-dire l'importance  
que l'on accorde à une chose plutôt qu'à une autre  
sépare chaque idée  
de sa Source.

Cet acte-même de rejet  
est la cause de la souffrance.

Être conscient de la réalité  
c'est être constamment focalisé sur la Source.  
En ceci, il n'y a pas de rejet,  
et donc il n'y a que la joie.

Se centrer continuellement sur la Source  
c'est avoir une conscience continue de la vie  
et du courant de la vie.

C'est être connecté  
par la conscience  
avec le tout  
en tant que champ unifié.

Être connecté  
en tant que champ unifié,  
ce n'est pas te voir  
séparé de lui  
ni de quoique ce soit.

C'est ne faire aucune distinction  
et ne voir aucune partie séparée  
ni de niveaux d'importance différents.

Tout est un  
dans un courant  
d'harmonie parfait.

190

La vision  
du champ unifié  
te permet de te voir  
en toutes choses et  
en chacune.

C'est voir la vie  
en tant que vie  
dans une célébration  
de la vie.

Prends un moment maintenant  
pour sentir et apprécier Dieu.

Tu arrives au-delà des apparences  
à la beauté sans forme  
qui ne change pas.

La beauté sans forme  
qui ne change jamais  
n'a pas de fin,  
et il n'y a donc rien à craindre.

Voir la vérité c'est la célébrer,  
parce que c'est aussi voir  
qu'il n'y a rien qui existe  
qui ne soit aussi célébration.

Rien n'existe  
qui soit différent  
d'une autre chose qui existe.  
Toutes les choses sont pareilles,  
indépendamment de leurs apparences.

Se focaliser sur les apparences  
c'est se focaliser sur un conte,  
et c'est rater la célébration,  
qui se fait tout autour de toi  
et en toi  
maintenant.

Que veux-tu voir ?  
Sur quoi choisis-tu de te focaliser ?  
Que choisis-tu de croire ?

Le pardon, c'est voir au-delà des apparences  
afin d'accepter la vérité  
qui est toujours là.

Le pardon, ce n'est pas nier la réalité  
mais l'accepter.

Or on ne peut pas accepter la réalité  
en insistant sur l'idée que les histoires sont vraies.



On insiste pour rendre les histoires réelles  
quand on se focalise dessus,  
quand on en parle,  
quand on y pense  
et quand on y réagit.

Comment ne pas insister  
pour rendre les histoires réelles ?

On se focalise sur le Cœur.  
On se rappelle de la réalité.  
On laisse les histoires revenir à l'insignifiance,  
et on jouit de la merveille de l'instant  
tel qu'il est donné.

On devient comme un enfant,  
et on se laisse toucher  
par une main invisible  
comme le vent.

Le cœur est désir.  
Le vrai Cœur  
est le vrai désir.  
Il n'y a qu'un vrai Cœur.

Concentre-toi sur le vrai Cœur aujourd'hui.  
Demande-lui de te dire  
ce que tu veux vraiment.

Écoute attentivement  
la réponse qu'il te donne.  
Il te parle de ton désir le plus vrai,  
celui qui éclipse  
tout  
ce que tu penses désirer.

Pour connaître ton vrai Cœur,  
qui est le Cœur unique,  
tu dois oublier ton moi.

Tu ne peux réaliser  
les désirs de l'un  
quand tu te perçois  
séparé de lui.

Pour oublier ton moi,  
abandonne-toi au Désir.  
Demande-lui  
« Que veux-tu de moi ? »  
Entends ce que ton vrai Cœur répond.

Quand tu te considères séparé,  
tu te considères en compétition.  
C'est pareil que de considérer la vie  
comme une série de batailles consécutives  
qui ne varient que par leurs degrés.

La paix devient alors une expérience temporaire  
entre les batailles.

Mais les batailles ne sont  
que des batailles de l'esprit.  
C'est juste une erreur de perspective.

Alors la réponse,  
une façon permanente de voir qu'il n'y a aucune bataille,  
est d'avoir constamment conscience de la paix.

Et la réponse  
est juste  
un changement dans ta façon de voir.

198

L'ego, c'est  
l'idée de séparation  
que l'on croit.

C'est cela l'ego.  
Ce n'est pas une vérité.  
C'est une fantaisie,  
une non-réalité.

Et c'est cette idée  
l'unique cause  
de toute douleur.

199

L'ego c'est  
l'idée de séparation  
à laquelle tu crois.

Cette croyance  
semble profondément enracinée  
dans ton esprit,  
mais seulement parce que  
tu y crois  
et continues encore et encore d'y croire à chaque instant.

Une fausse croyance  
ne peut avoir de réelles racines.  
La seule racine  
qu'elle semble avoir,  
c'est que tu t'y investis sans cesse.

200

Le moment d'observer ton esprit,  
c'est maintenant.

Le moment, c'est toujours maintenant.

Si tu as oublié un moment,  
et que tu remarques que tu as oublié,  
le temps de l'oubli est déjà passé.

Le moment présent, c'est maintenant.  
Et c'est maintenant le moment  
de recommencer à observer l'esprit.

Sois reconnaissant pour l'amour  
et la générosité  
de maintenant.

Quand tu observes l'esprit,  
sois attentif aux histoires  
ainsi qu'à la croyance aux histoires.

Toutes les histoires sont des jugements  
qui enseignent que 'ce qui est'  
est ce qu'il n'est pas.

Si tu observes les histoires attentivement,  
tu verras que c'est la vérité.  
Tu remarqueras un lui et une elle,  
l'histoire de la séparation.  
Tu remarqueras un bon et un mauvais,  
l'histoire du jugement, du péché et de la culpabilité.

Quand tu prends note des histoires,  
rappelle-toi qu'elles ne sont simplement pas vraies.  
Rappelle-toi que les histoires  
ne parlent pas de ce que tu regardes en fait.



Les histoires sont des idées.  
Regarde tes histoires  
et reconnais qu'elles sont une collection d'idées.  
Puis interroge ton esprit avec honnêteté:  
« Qu'est-ce que ces idées enseignent ? »

Pour voir et reconnaître la vérité,  
on doit renoncer aux idées  
qui ne sont pas la vérité.  
On doit avoir la bonne volonté de regarder  
au-delà des idées fausses.  
On doit désirer d'un désir propre de vérité.

Le pardon, c'est abandonner  
les idées qui ne sont pas vraies.  
C'est le contraire de s'y attacher.

C'est être désireux de voir  
qu'il y a une autre façon de voir.  
C'est être désireux de s'être trompé  
sur l'idée  
qui cause toutes douleurs.

Le moi individuel  
est une illusion,  
parce que l'idée même de moi individuel  
dit qu'il y a un « moi »  
qui existe séparément d'un « toi ».  
Elle ne voit pas  
que l'expérience elle-même  
vient d'une seule création.

Création et créateur sont un,  
parce que le processus de création  
est créateur,  
et que la création ne peut être séparée  
du processus.

Ceci n'a pas besoin d'être compris,  
mais doit être accepté,  
si on veut voir pourquoi ou comment  
aimer  
son frère comme son propre Soi.

205

Sois calme.  
Sois silencieux.  
Écoute sans penser.

La création vient de l'esprit,  
alors il est important de remarquer là où l'esprit se penche.

Si l'esprit s'intéresse à la pensée  
cela enseigne une leçon,  
et s'il s'intéresse à l'écoute,  
cela enseigne une autre leçon.

On ne doit pas avoir peur de l'obéissance.  
On doit l'embrasser,  
puisque l'obéissance n'est rien d'autre  
que la rééducation de l'esprit  
pour le porter à écouter.

Écouter, c'est aimer.

La création de l'expérience  
vient de choix  
qui sont faits dans l'esprit.

~Commentaire sur l'obéissance~

Je t'ai demandé d'obéir, et ceci te fait peur, mais il n'y a rien à craindre dans l'obéissance. En effet, si tu regardes ceci de façon rationnelle, tu verras que tu es et as toujours été obéissant. C'est juste que tu es obéissant à une voix ou bien une autre, mais le choix de ne pas obéir est une illusion. En ceci, c'est un choix à part entière. Un choix de croire à l'illusion.

L'obéissance, que tu ne peux éviter, c'est le partage. C'est partager la pensée. Et par conséquent, c'est la création de l'expérience.

En obéissant à la pensée qui semble être une pensée d'indépendance (ou le fait de penser indépendamment), tu crées l'illusion de l'indépendance. Cependant, puisque cette idée est partagée, c'est bien une illusion. Et c'est dans la création de cette illusion que réside la douleur.

En obéissant à la Voix de la vraie autorité, tu choisis d'écouter ta propre Voix d'Amour, qui sait qu'elle partage et qu'elle ne peut pas se scinder, et donc qu'elle communique les vrais aspects du courant de création.

Je dis qu'écouter, c'est aimer, parce qu'écouter, c'est connaître ton propre Cœur. En connaissant ton propre Cœur, tu connais l'amour, et donc tu es l'amour, parce que ta connaissance n'est pas dissimulée par l'illusion.

L'obéissance est une mesure temporaire, parce que son objectif, c'est de rééduquer l'esprit à écouter. Une fois qu'écouter devient ta joie naturelle... ton plaisir... tu n'auras plus besoin de penser à l'obéissance.

Cependant sois très vigilant à l'égard de l'idée qui dit que tu es indépendant et que par conséquent tu n'as plus besoin d'obéir. Quelle que soit la pensée qui te dit que tu es indépendant, elle n'est pas l'amour de l'écoute... la joie de la connexion... et donc elle n'est pas la Voix de ton Amour.

Vouloir diriger,  
c'est vouloir rester indépendant.  
C'est aussi choisir le conflit,  
qui est la douleur.

S'en remettre volontairement et suivre,  
c'est choisir l'amour,  
l'harmonie  
et l'unité.

Ce choix, c'est la paix.

~Commentaire sur le monde~

Le monde est rempli de distractions. Il est rempli de choses à faire, de problèmes auxquels il faut penser, et de choses à dire. Le monde est rempli de distractions, parce qu'il est programmé par l'idée d'indépendance. L'idée alimente le monde, et le monde alimente l'idée.

Ceci, une fois de plus, explique la raison de l'obéissance. Le monde est pris dans le piège en boucle de l'indépendance, qui est aussi la boucle de conflit, et la douleur. Quand tu réagis au monde par tes pensées, tes actions et tes paroles, tu continues d'activer cette boucle. Et pourtant, c'est ton habitude aujourd'hui.

Casser une habitude demande de l'obéissance. Et c'est le désir de ton Cœur de casser cette habitude. Casser cette habitude est ta contribution à la paix.

Pour casser l'habitude d'indépendance, de conflit et de douleur, on doit apprendre à ne plus s'écouter ou à ne plus écouter sa propre pensée, parce qu'elle fait partie du monde... elle fait partie de cette boucle.

On doit au contraire choisir d'écouter une Voix qui ne fait pas partie de ce monde... qui ne fait pas partie de cette boucle... et prendre d'elle toute direction.

L'esprit va résister à la suggestion de prendre " sa direction " d'une Voix qui n'est pas de ce monde, mais cette résistance vient du désir d'indépendance, qui est aussi la cause du conflit et de la douleur.

Le choix de la paix  
est le choix du Cœur.

Par conséquent, réalise  
que tu veux t'abandonner  
et que tu veux obéir.  
C'est ton souhait le plus vrai.

Quand la pensée d'indépendance  
fait surface  
et te demande de l'écouter,  
rappelle-toi que tu veux  
écouter l'amour,  
et qu'il n'y a pas d'amour  
dans l'indépendance.



~Commentaire sur le souhait d'être indépendant~

Le souhait d'être indépendant est le souhait d'être un « moi » séparé de « toi » et dont les intérêts principaux peuvent différer. On peut de temps en temps trouver des similarités parmi nos divers intérêts, mais cela est rare et ne dure jamais, car toujours « mon » intérêt principal est de faire attention à « moi ».

Alors pourrait-il y avoir un doute que cette pensée mène forcément au conflit et à la douleur ?

Pourtant c'est la pensée que tu écoutes, et le choix que tu fais, à chaque fois que tu choisis de vénérer le souhait d'être indépendant.

Le choix de la paix  
voit le Cœur.

C'est comme ça que tu sais  
si tu as choisi la paix.

C'est comme si tu voyais  
le Cœur en chacun que tu rencontres  
et en chacun à qui tu penses.

C'est comme si tu voyais  
le monde  
à travers le Cœur,  
alors bien que le monde n'ait pas changé,  
tu ne connais que son Cœur.

Cette manière de voir  
c'est la paix,  
et elle vient par ta décision  
d'écouter uniquement  
la Voix de la Paix.

~Commentaire sur la paix~

Le monde est un reflet de l'esprit, mais Je ne te demande pas d'y penser. Je te demande de bien vouloir l'accepter. Car quand tu penses aux idées simples que J'enseigne, tu ajoutes de la confusion à ce qui n'avait pas pour objectif d'être compris, mais simplement d'être.

Le monde est un reflet de l'esprit.

Maintenant que tu acceptes ce fait, vraisemblablement sans le comprendre, tu peux t'en servir pour voir quelle voix tu écoutes dans l'esprit.

Es-tu contrarié par ce que tu vois ? Si c'est le cas, c'est que tu écoutes la voix de l'indépendance, et tu désires que tout soit comme la voix de l'indépendance déclare que ça doit être. Ceci n'est pas être. C'est demander et contrôler, et quand on demande et contrôle, il ne peut y avoir de paix.

Si tu es enchanté et heureux de ce que tu vois... si tu es reconnaissant sans désir d'interférer ou de changer quoi que ce soit... alors tu écoutes la Voix de la Paix, et donc tu es la Paix, et la paix est ce que tu connais. C'est comme une musique qui n'a pas de son, et pourtant cette musique ne cesse de jouer.

Sois juste honnête avec ce que tu vois. C'est tout ce qui t'est demandé quand tu regardes un reflet. Et alors si ce n'est pas la paix, tourne-toi immédiatement vers Moi. Et si c'est la paix, apprécie la beauté de la chanson.

Le but que tu recherches  
détermine l'expérience que tu as.  
Mais ne laisse pas le but t'embrouiller,  
car il n'y a que deux buts que tu recherches.

Tu peux rechercher l'indépendance,  
c'est-à-dire le conflit,  
ou bien tu peux rechercher l'écoute,  
autrement dit l'harmonie et la paix.

~Commentaire sur l'écoute~

Afin d'écouter, tu dois choisir de ne pas vouloir que les choses soient à ta façon... la façon indépendante... qui ne considère pas la façon de la totalité.

Afin d'écouter, tu dois aussi réaliser que la perspective depuis laquelle tu vois est limitée, et par conséquent, ta perspective ne peut pas prendre une décision basée sur le bénéfice de la totalité.

Quand tu veux uniquement ce qui profite à la totalité en tant qu'ensemble, en réalisant que tu ne peux pas décider pour la totalité à partir de ta perspective limitée, alors tu es prêt à écouter, parce que tu réalises qu'écouter est la seule réponse satisfaisante pour toi.

Quand tu écoutes,  
écoute le Cœur.  
Pas le cœur humain,  
qui peut rêver,  
mais qui est toujours limité dans sa perspective.

Écoute le Cœur de la totalité,  
qui est connecté à la vie  
et à notre joie une.

Écoute en silence le temps d'un moment.  
Demande au Cœur quoi faire,  
comment répondre,  
et quoi dire, si besoin est.

Quand tu demandes au Cœur  
sans attachement personnel à la réponse,  
et avec l'unique désir  
de faire ce que le Cœur  
te guide à faire,  
une réponse claire peut t'être donnée,  
parce que les autres désirs  
viennent bloquer la réponse  
que tu veux le plus entendre.

~Commentaire sur le désir~

Écouter est une habitude que le désir cultive. En désirant écouter et suivre, on commence à écouter et à suivre. En désirant écouter et suivre davantage, on commence à accroître l'habitude d'écouter et de suivre.

Ça vaut la peine de cultiver ce désir. Passer du temps à se concentrer sur ce désir d'écouter et de suivre est utile à la pratique et à l'habitude, car la pratique et l'habitude sont des produits du désir.

Rappelle-toi de ton désir dans l'esprit. Sois reconnaissant d'avoir ce désir dans ton cœur. Aie confiance en ton désir. Cela cultivera ce désir, et il éclora en une nouvelle et superbe habitude.

Écouter le Cœur,  
ce n'est pas un talent particulier  
que certains ont et d'autres non.

Écouter le Cœur  
est un talent donné à tous.

Quand tu entends ton frère  
parler depuis son Cœur  
et que tu le reconnais,  
tu écoutes en fait le tien.

Quand tu écoutes ton frère  
parler depuis son Cœur  
et que tu veux le suivre,  
tu veux bien suivre le tien.

Reconnais le Cœur comme un Cœur unique,  
et sois reconnaissant à chaque fois que tu entends son chant.

Par ta gratitude,  
tu t'accordes à son chant,  
et une fois que tu y es accordé,  
tu l'entendras davantage.



La gratitude est un cadeau.  
C'est le déploiement naturel de l'amour.  
Aimer c'est déployer,  
et être reconnaissant, c'est aimer.

La gratitude se déploie.  
Elle augmente.  
C'est ce qu'elle fait.  
Alors la gratitude devient ta propre extension  
à l'intérieur de tout ce que tu es.

~Commentaire sur la gratitude~

Ce que tu es est sans forme. Quand tu regardes autour de toi dans ton expérience, tel que tu te considères, tu regardes des formes et tu dis : « Ce n'est pas moi ». Quand tu te regardes toi-même, tel que tu te considères, dans ton expérience, tu regardes des formes et tu dis : « C'est moi ». Mais dans les deux cas, tu es dans l'erreur, parce que ce que tu es est sans forme, donc tu ne peux pas être identifié à ce que tu vois dans la forme.

La gratitude, tout comme toi, est sans forme. Elle ne peut être touchée, mais elle peut s'étendre. La gratitude prend ce qui est, et l'emmène vers une nouvelle existence et un nouveau moyen d'expression et d'expérience. En ce sens aussi, la gratitude est comme toi.

Afin de comprendre ce que tu es, tu dois lâcher la compréhension. Mais pour en avoir un aperçu, observe la gratitude. La gratitude est une force sans forme qui est bien similaire à toi, et la gratitude travaille à travers l'amour parce que la gratitude travaille à travers toi.

Prends assise dans la gratitude.  
Prends assise dans la tranquillité.  
Ne recherche pas dans ton esprit  
ce pourquoi tu es reconnaissant.  
Prends plutôt assise dans la gratitude.  
Prends assise dans la tranquillité.

Laisse la gratitude et la tranquillité,  
issues du Cœur,  
illuminer le mental  
par le message de la gratitude.

Le Cœur sait  
pourquoi tu es réellement reconnaissant.  
Écoute et accepte-le.

Mets de côté tes petits désirs,  
ces désirs personnels  
qui te disent ce que tu veux voir,  
comment tu veux être,  
et ce que tu veux avoir.

Ces désirs,  
bien qu'ils paraissent honorables,  
ou bien très convoités par le moi,  
bloquent  
la vérité du Cœur.

Si tu peux voir  
que les petits désirs  
éloignent de toi le bonheur vrai et permanent  
tu abandonneras les petits désirs.

Ce ne sont pas les désirs  
que tu désires le plus.  
C'est le bonheur que tu désires,  
mais selon toi  
les petits désirs sont les moyens d'arriver au bonheur.

## ~Commentaire sur le Bonheur

Un moyen est une route, un chemin. C'est le chemin que tu prends pour arriver à la destination finale.

Quand tu vois cela ainsi, que désires-tu vraiment alors ? Est-ce la route que tu désires, ou bien la destination ?

On peut dire qu'on désire la route, mais seulement comme un moyen pour arriver à une fin. Le vrai désir, c'est la fin, ou la destination.

Si le vrai désir est la destination qui est le bonheur, quelle route souhaites-tu emprunter ? Est-ce la route qui semble promettre la fin, mais qui ne fait que te mener sur une autre route, peut-être même plus longue ? Ou bien est-ce la route qui fait fi de toutes les autres routes et qui te mène avec détermination au résultat final ?

Il existe une route directe au vrai bonheur, et cette route est simplement celle-ci : N'oublie pas ce que tu cherches vraiment. Sache que ce que tu veux est l'amour, et l'amour aime toutes choses, alors l'amour ne recherche pas des circonstances particulières afin de se connaître et de s'aimer.

La paix vient du désir.  
Le manque de paix lui aussi vient  
à travers ton désir  
de choisir la peur et le bruit.

Reste dans cette réalisation.  
Reste dans l'acceptation de ta vérité.

Reste dans la réalisation  
que ton expérience telle qu'elle se présente,  
c'est toi qui la choisis maintenant.  
Et donc, puisque c'est la vérité,  
tu peux choisir maintenant  
une expérience différente.

~Commentaire sur l'Expérience~

Comment choisit-on une expérience différente ? On doit comprendre que l'expérience ne vient pas de la forme ou des circonstances dans le monde. L'expérience vient de notre propre compréhension, de notre interprétation des circonstances.

En d'autres termes, l'expérience ne vient pas de Ce Qui Est. L'expérience vient de la façon dont on choisit de voir ce qui apparaît maintenant.

L'expérience est une manifestation temporaire. L'expérience ne dure jamais. Elle n'est pas éternelle. Mais l'expérience peut être une communication de l'éternel, une fois que l'éternel est tout ce que l'on désire voir.

Quand on fait une expérience qui ne communique pas le message de l'amour éternel, de la liberté et de la gratitude, il est nécessaire de réaliser qu'à travers ce qui est éternel, on choisit de voir une manifestation différente.

Et comme toutes les manifestations sont temporaires, seul un changement de désir est requis pour voir qu'il y a une façon différente de voir.

Voici la signification de « lâcher-prise ».

Quand tu fais une expérience  
qui ne transmet pas Dieu,  
tu paralyse l'expérience de Dieu  
en t'accrochant à ton choix  
de faire une autre expérience.

Lâche prise.

Abandonne ce que tu crois.  
Ne crains pas ce que tu ressens.  
Détends-toi dans l'expérience telle qu'elle est,  
et lâche prise.

Quand tu lâches prise complètement  
et te laisses glisser en chute libre et sans peur dans une expérience,  
l'expérience passe nécessairement  
puisque tu ne la maintiens plus  
en place.



Quand tu tombes en chute libre,  
tu ne peux qu'observer.  
Tu n'as aucun contrôle.

Si tu ressens de la peur,  
laisse-toi tomber en chute libre en elle.  
Observe la peur, et laisse-la être.

Quand tu essaies de changer les choses,  
tu ne te laisses pas tomber en chute libre.  
Tu t'accroches.

Laisse-les être.  
Tombe en chute libre dans la liberté.

La bonne volonté de ne rien faire  
est la bonne volonté de ne plus contrôler.

Que ceci vienne en premier.  
Puis que le mouvement suive.

Ce que l'Esprit sait,  
le mental l'oublie.

Celui qui écoute le mental  
oublie aussi.

Celui qui écoute l'Esprit  
sait.

Sois tranquille aujourd'hui,  
et sais.

Aie confiance en ton savoir,  
même quand le mental tend à oublier.

Ton esprit  
est conçu pour te distraire,  
pour te faire penser  
et te détourner  
de ce qui est.

C'est pourquoi l'esprit  
est un grand raconteur d'histoires.  
C'est comme un illusionniste  
qui utilise les histoires  
pour t'empêcher de voir  
ce qui est vrai.

Sois conscient des trucs de l'illusionniste.  
Regarde-les calmement et sans jugement.  
Mais n'oublie pas ce pour quoi les trucs sont faits,  
et tu ne seras pas si volontiers  
trompé par eux.

~Commentaire sur la conscience~

La conscience n'est pas la présomption. La présomption est une pensée qui depuis sa racine transmet le message suivant: « ceci devrait être comme ça, sinon il va y avoir un grand problème ».

La présomption met en place la dualité. C'est le monde du juste et du faux, du bien et du mal, du bien et du pas bien. Avec la dualité, il y a des bons choix et des mauvais choix, et tu peux être digne ou indigne, innocent, juste ou terriblement coupable.

La présomption met en place un monde de comparaison entre ceci et cela, supérieur et inférieur, meilleur et moins bon. Elle fabrique un monde de joie et de peine, de bonheur et de douleur, de sûreté et de souffrance. Et la présomption, étant reine du monde, définit ce qui est bon, et ce qui est douloureux, en sorte que tu deviens un esclave, incapable d'être constamment heureux dans un monde de ceci et de cela.

Mais tout ceci... tout ce qui est créé dans un monde de présomptions.... est illusoire. La réponse, qui te libère des images de l'illusion, est la simple vérité de la conscience.

La conscience, c'est l'attention sans jugement. C'est l'observation avec curiosité et sans conclusion. C'est l'ouverture perpétuelle. Dans la conscience, il n'y a pas de peine, de souffrance, de culpabilité, ni de mal, parce qu'il n'y a pas de jugement, pas de définition qui rendraient ces choses possibles.

Il est temps de regarder au dedans  
de l'esprit, du cœur, et de l'âme,  
et de demander « Que suis-je ? ».

C'est une question  
à laquelle on ne devrait pas répondre trop rapidement,  
car si une réponse est donnée  
que l'esprit peut comprendre,  
alors ça n'est pas du tout la réponse.

Si une réponse est donnée  
qui peut être expliquée complètement par des mots,  
alors ça n'est pas du tout la réponse.

Cherche en profondeur dans ton enquête,  
et cherche aussi de façon large.  
Ne limite pas ta réponse  
à ce qui peut être compris  
ou enseigné.  
Ne limite pas ta réponse  
à une idée qui a une fin  
ou une définition.

Limite ta réponse  
seulement quand tu définis ce que tu n'es pas.  
Quand tu définis ce que tu es,  
sache que ton enquête va se prolonger sans fin.

Ta vérité est en toi  
Peut-être te paraît-elle cachée,  
mais elle ne l'est pas.  
Elle est à l'intérieur,  
et elle est toi,  
aussi proche que ton propre cœur.  
Plus proche encore.  
Aussi proche que ta respiration.

Si ta propre vérité est si proche,  
si inséparable de ta propre nature,  
pourquoi ne peux-tu pas la sentir...  
pourquoi sembles-tu ne pas la connaître?

C'est parce que tu choisis de connaître  
quelque chose d'autre comme si c'était toi.

Observe ton choix.  
Regarde ce que tu choisis et demande :  
« Suis-je prêt à mettre ceci de côté  
pour connaître quelque chose de plus?

Tu es ton Cœur.  
Quand tu connais ton Cœur,  
tu te connais.

Par conséquent, ta quête du Soi  
est une recherche vers l'intérieur,  
vers le Cœur,  
jusqu'à la vraie signification et  
la connaissance de qui Tu es.

Je ne peux te dire ce que tu es.  
Tu dois le connaître par toi-même.  
Mais si tu Te cherches à l'intérieur,  
alors tu regardes dans la bonne direction.



Le Cœur n'est pas la pensée.  
Le Cœur est au-delà de la pensée,  
bien que le Cœur puisse parler  
à travers la pensée  
quand on désire trouver  
le Cœur dans la forme.

Le Cœur est ce  
que l'on ne peut pas connaître par la pensée,  
même si sa connaissance  
peut être exprimée par la pensée.

Quand tu recherches le Cœur,  
mets toutes les pensées de côté.  
Ressens ce qui est communiqué  
quand tu te retires  
dans une écoute patiente et le désir.

Écoute comme si tu cherchais à entendre  
la Voix du silence dans le vent.

Le Cœur qui est au-delà des mots  
n'est pas au-delà de toi.  
Ce n'est que la pensée qui te dirait ceci.  
Ce n'est que la pensée qui te trompe.

Mets de côté la pensée,  
même si ce n'est qu'un moment,  
puis demande  
« Suis-je, quand la pensée n'est pas ? »

Tu vas certainement remarquer  
que tu ne dépends pas  
de la pensée.

Puis demande  
« Suis-je, quand la pensée est ? »

Tu vas certainement remarquer  
que quoi que tu sois,  
cela est présent à la fois avec  
et sans la pensée.

Repose fréquemment ton esprit aujourd'hui,  
autant de fois que tu te souviens de le faire,  
et remarque, en prenant un moment  
pour ne rien faire  
et pour ne penser à rien,  
que tu existes.

Remarque juste cela.

Remarque que rien n'a besoin d'être accompli  
pour que ce merveilleux fait soit vrai.  
Que rien n'a besoin d'être pensé  
pour réaliser cette vérité.

Le fait de l'existence est déjà.  
Elle est maintenant.  
Elle est la vérité.  
Elle est complète.

Et prends un moment  
pour remercier ton Père  
de ce cadeau de l'existence.

227

En toi  
se trouve un endroit  
où Je suis  
et où tu es  
et où il n'y a pas de différences entre nous.

C'est un état d'unité,  
où les deux sont joints,  
et sont la même chose.

Il n'y a pas de perte  
dans cet état d'unité.  
Il n'y a que toujours plus.

C'est pourquoi Je t'ai demandé  
de rechercher de façon profonde et large.  
Dans la profondeur, se fait une expansion.

L'expansion, c'est la réalisation de la vérité  
qui va au-delà de l'illusion.  
C'est écarter des limites,  
qui jamais n'ont existé.  
C'est voir au-delà de la fausse identité  
ce qui est inconnu  
et non attrapable,  
toi.

Tu ne pourras jamais être  
contrôlé,  
ou limité,  
même pas par toi.

Tu dois être découvert,  
et la découverte a lieu  
quand on admet le mystère.

« Je ne sais pas qui je suis »  
est une réponse utile  
à toutes les pensées  
qui essaient de définir qui tu es.

Les définitions sont fermées et limitantes.

« Je ne sais pas » ouvre  
au potentiel et à la découverte.

« Je ne sais pas qui je suis »  
est une déclaration  
qui facilite la découverte de Ce Que Tu Es,  
parce que c'est une déclaration  
qui dissout l'idée  
que les définitions sont des faits.

« Je suis ce que je suis »  
est ouvert.  
C'est aussi ouvert que le ciel.  
Ça n'a pas de fin.  
Ça continue à l'infini.

Cette idée est la meilleure pour toi.  
Cette idée, c'est la vérité  
sans définition.

Ne rajoute aucune pensée à cette idée.  
Laisse-la juste être pensée,  
et répétée,  
par l'esprit.

Une fois que l'idée est pensée,  
permet à l'esprit de se poser, sans qu'il réfléchisse,  
puis laisse cette pensée  
être pensée encore une fois.

Je t'ai demandé  
de poser ton esprit.  
Ça n'est pas une petite demande.

Poser fréquemment l'esprit  
est ce qui apportera le plus de clarté.  
Poser un peu l'esprit  
en apportera moins.

Le mantra

« Je suis ce que je suis »  
est un cadeau d'éveil.

Chéris-le comme un cadeau,  
et tu aimes ainsi  
ta réalité.



~Commentaire sur l'esprit (mental ou pensée) ~

L'esprit n'est pas constant. Les problèmes qu'a l'esprit peuvent être complètement différents d'un jour à l'autre. Si on écrivait sur du papier tous les problèmes d'un certain jour, il deviendrait évident que les problèmes et les solutions sont en conflit les uns avec les autres, et qu'ainsi on ne peut trouver aucune véritable paix d'esprit possible. La solution des problèmes crée de nouveaux problèmes. Et donc, là encore, il n'y a aucune paix possible avec l'esprit.

C'est pourquoi on doit sortir de l'esprit pour trouver la paix. On ne peut pas trouver la paix avec l'esprit.

Se dégager de l'esprit est aussi simple que de perdre l'intérêt pour lui. Quand l'esprit bavarde, il bavarde parce que tu l'écoutes. Quand tu perds l'intérêt pour ce qu'il a à dire, parce que tu sais que ses réponses ne sont pas tes réponses, le bavardage de l'esprit disparaît.

On ne peut pas ignorer totalement l'esprit. Il est comme un outil qui doit être utilisé pour expérimenter le monde. Il est l'instrument de la perception. On ne peut faire l'expérience de la perception qu'à travers l'esprit. Mais ce n'est pas la même chose de dire que l'esprit contrôle la perception, et de dire qu'on doit écouter le bavardage de l'esprit (les problèmes et les solutions).

Pense à l'esprit comme à un filtre. Ce filtre permet de voir des objets là où est la lumière. Ce filtre permet de voir des différences là où il n'y en a pas. Il permet de communiquer en utilisant des symboles qui représentent quelque chose d'autre. Sans l'esprit, on ne serait pas capable d'expérimenter le monde. Mais cela ne veut pas dire qu'on doit être assujéti à l'esprit.

L'esprit, quand on y croit et qu'on le prend au sérieux, semble définir la réalité. Mais comme je viens juste de le montrer, l'esprit ne définit pas la réalité. Il place un voile de perception sur la réalité pour que la réalité soit expérimentée d'une nouvelle manière. Ce qui veut dire que l'esprit est un mystificateur ou un illusionniste, et que ce qu'il crée est pure illusion. Croire l'esprit, c'est croire l'illusion. Penser que l'illusion est la réalité, c'est être complètement berné.

J'insiste encore une fois pour te dire que croire à l'illusion, le processus d'être berné, comme je l'appelle, a lieu quand on croit l'esprit.

Ceci veut donc dire que le processus d'éveil est aussi le processus d'apprendre à ne pas croire aux histoires de l'esprit.

En tant que filtre, l'esprit peut être utilisé pour voir et faire l'expérience de l'illusion sans qu'on y croie nécessairement. Cette expérience est possible si on se maintient dans la connaissance qui est au-delà de l'esprit. On peut dire aussi que cette connaissance est avant l'esprit. Cette connaissance existe maintenant, en Soi, à une profondeur qui est en-dessous de

l'esprit et à une hauteur qui est au-dessus de lui. En d'autres mots, la connaissance est toujours accessible et tu n'as besoin que du désir de te souvenir et de réaliser cette connaissance.

Je te demande de pratiquer.

Je t'ai donné un mantra, « Je suis ce que je suis ». Je te demande de pratiquer ce mantra du mieux que tu peux. Ce qui veut dire de le pratiquer aussi souvent que tu t'en souviens. Ce mantra te donne accès à la connaissance et te la rapporte (tout comme une commande d'ordinateur peut accéder à un fichier déjà enregistré et l'ouvrir).

Et, en même temps, je te demande de pratiquer l'abandon. L'abandon ne considère pas les problèmes et solutions de l'esprit comme des choses importantes. Il met de côté les histoires de l'esprit et écoute, au même moment, pour recevoir de moi une communication directe.

Par l'usage du mantra et de l'abandon, l'esprit devient un outil utile. Il n'est plus un instrument qui agit en tant qu'utilisateur. Tu fais encore l'expérience de la perception, mais le filtre est nettoyé des idées fausses, et la perception est vécue avec clarté. On appelle aussi cela la vraie perception, parce qu'elle n'est pas brouillée par les idées illusives. Ici, on voit et on fait l'expérience de la perception, mais on a réalisé et on s'est rappelé de la vérité et celui qui expérimente et communique à travers le filtre n'est plus considéré berné.

Celui que tu penses être  
est un obstacle,  
parce que celui que tu penses être  
inclut aussi une définition  
de la manière dont tu dois être  
afin de te sentir digne,  
et de la manière dont les circonstances doivent être  
afin que tu sois heureux.

Celui que tu penses être  
exige que tu contrôles  
et que tu sois contrôlé.  
Il ne peut y avoir là de liberté.

Vois qui tu penses être.  
Reconnais le coup monté qu'est cette pensée.  
Libère cette idée de limite et de contrôle.  
Accepte pour vérité la liberté illimitée.

Demander « que suis-je ? »  
contourne l'intellect  
ainsi que sa question « qui suis-je ? »

« Qui » implique une identité.  
« Quoi » reste ouvert.

En demandant « que suis-je ? »  
souviens-toi de répondre à toutes les définitions par:  
« je ne sais pas qui je suis ».

Il n'y a que dans l'absence d'identité,  
la vérité peut émerger.  
Dans l'absence d'identité  
on peut connaître « je ».

Quand quelqu'un réalise  
qu'il n'est pas celui  
qu'il pensait être,  
il est prêt à parvenir  
au sentiment permanent de Ce Qu'Il Est.  
Il est prêt à s'éveiller au Soi.

Mais quand quelqu'un croit complètement  
qu'il est ce qu'il n'est pas,  
alors il n'est pas vraiment intéressé  
par la réalisation du Soi.

Demande-toi « Que suis-je ? »  
et laisse la croyance au moi  
être balayée  
par la vision que ses limites  
ne peuvent être Toi.

L'identité est un obstacle,  
parce que l'identité te définit  
comme séparé  
de tout ce que dont tu fais l'expérience.

Elle dit que tu es unique,  
différent, à part  
et spécial.

Ces idées sont en opposition  
à la vérité  
parce que ces idées créent  
une illusion d'opposition  
là où il n'y a que la vérité.

Continue de demander « Que suis-je ? »,  
en te rappelant que la réponse  
est au-delà de toute définition.

Et remarque que même quand  
tu ne poses pas la question,  
l'esprit répond constamment  
par des idées d'une identité bien définie.

Demande-toi « Que suis-je ? »  
Continue de demander  
jusqu'à ce que tu sois certain  
de la réponse.

Puis, laisse-toi  
être guidé à partir de là.  
Laisse-toi  
vivre à partir de là.

Ne te laisse pas  
oublier  
ce que tu as découvert  
que tu es.

« Demeure en Moi  
comme Je demeure en toi »  
est une requête.

Quand tu dis « oui »,  
c'est une dévotion.

C'est la promesse dévotionnelle  
de M'écouter,  
de pratiquer avec Moi,  
et d'être uni avec Moi en Mon amour,  
jusqu'à ce que tu ne connaisses rien d'autre  
que Moi  
*en tant que* Moi.



Reconnais la vérité  
dans cette déclaration aujourd'hui :

« Ce que je veux vraiment faire  
c'est ce que mon Cœur me guide à faire,  
mais comme j'écoute mon esprit,  
je ne le fais pas. »

« Je me trahis moi-même  
et me retarde  
en écoutant une voix  
qui n'est pas moi. »

Décide alors d'écouter différemment.  
Décide d'écouter  
et de suivre  
la Voix joyeuse  
du Cœur.

Aie le désir de ne rien définir.

Tout ce que tu vois et vis maintenant  
vient de définitions passées.

C'est de cette manière  
puisque cela a été défini  
pour être ainsi.

Observe cela comme c'est  
et laisse-le aller.

Laisse le papillon,  
né de la chenille,  
se transformer en Lumière.

Libère-le,  
et tu te libères.

Ceci est le non-attachement.

240

« Demeure en Moi  
comme Je demeure en toi »  
est un appel à demeurer  
dans le Cœur.

Demeurer dans le Cœur  
c'est écouter le Cœur.

(Pas l'esprit,  
mais la lueur silencieuse du Cœur,  
qui ne fait pas de commentaires incessants  
au sujet du monde)

Le Cœur est calme, tranquille.  
Écoute-le,  
et laisse le monde être.

241

Suis la Voix du Cœur.  
C'est Ta Voix et Ma Voix  
réunies.

Elle parle pour Toi  
comme Je parle pour Toi.

Reconnais son appel,  
et hâte-toi vers elle.

Cherche le Soi avant de t'endormir le soir.  
Fais que la recherche du Soi soit ta première pensée quand tu te réveilles.

Enquête sur le Soi tout en prenant tes repas.  
Sois conscient du Cœur alors que tes mains travaillent.

Quand tu t'allonges, contemple le Soi.  
Quand tu marches, prends conscience de ton Cœur.

Ne laisse jamais ton attention s'écarter de ton amour pour le Soi  
ou de ta quête du Soi.  
Fais en sorte que ce soit ton unique but,  
et vis pleinement la vie.

*À quoi est-ce que je donne mon attention aujourd'hui ?  
À mon mental?  
À ses histoires?  
À ses inquiétudes et ses peurs et ses soucis ?*

*Où bien mon attention  
suit-elle mon Cœur ?  
Sa confiance tranquille.  
Sa connaissance.  
Sa paix.*

*Où suis-je ?  
Qu'est-ce que je pense que je suis ?  
Où porte mon attention ?*

~Un questionnement correcteur sur la nature de soi  
de la part de notre Saint-Esprit

La paix de Dieu  
est intrinsèque au dedans.  
Toujours présente,  
Toujours constante,  
Toujours ici et maintenant.

Ce que tu dois faire,  
c'est la rechercher  
avec amour,  
désir  
et dévotion.

Elle ne peut pas se cacher  
de celui qui la cherche avec sincérité,  
parce que la paix de Dieu  
est en toutes choses.

La toute nouvelle réalisation  
est comme un poussin qui vient de naître.  
Si tu souhaites qu'il prospère et grandisse,  
tu dois le protéger avec de la lumière.  
Tu dois le choyer dans l'amour.

Avec de la lumière et de l'amour  
la toute nouvelle réalisation grandit  
en force et en solidité.

Sans attention,  
elle meurt,  
pour renaître à nouveau,  
un autre jour.



~Commentaire sur l'éveil~

Quand on voyage sur l'apparent sentier spirituel, on s'éveille, une réalisation à la fois. Chaque réalisation est un Cadeau précieux qui vient du Siègne de la Connaissance, donné à celui qui s'est apprêté à le recevoir.

Les réalisations sont comme le fait d'ouvrir ses yeux après une nuit profonde de sommeil. Si l'on est reconnaissant pour une réalisation, alors nos yeux s'ouvrent encore plus et notre Cœur se focalise sur elle. Mais si l'on permet au sommeil de la nuit de se rabattre sur nos lourdes paupières, alors on perd la réalisation pour un temps, et on continue de chérir la profondeur du sommeil.

Laisse chaque réalisation être un moment d'éveil. Reste avec elle et apprécie-la jusqu'à ce que tu te sois complètement réveillé à la Connaissance venue frapper à ta porte.

La réalisation du vrai Soi  
est le seul objectif  
qui vaille la peine d'être visé.

Remarque les autres pensées qui disent:  
« Je dois atteindre ceci  
ou cela  
pour être grand ».

Réponds calmement et en toute confiance  
à chacune de ces idées en disant:  
« Je dois connaître mon Soi.  
Je n'ai besoin d'atteindre rien d'autre ».

Stable comme les profondeurs de l'océan,  
paisible, serein ;  
Sans aucune déviation  
devant tous les changements apparents.  
Voilà la marque  
de Ce Que Tu Es.

Focalise-toi sur la profondeur.  
Elle est immuable, même maintenant.  
N'essaie pas d'y *arriver*  
au niveau de la surface  
là où les changements peuvent être subits et théâtraux.

Plonge et trouve-la.  
Coule.  
Établis-toi en elle.  
Elle est déjà et toujours là.

Ce qu'on ne peut pas comprendre,  
on peut le connaître.  
Pour le connaître,  
on ne doit pas le dissimuler sous l'inconnaissance,  
c'est-à-dire l'intellect.

L'intellect accepte et rejette.  
Ce qu'il rejette,  
choisis de ne pas le connaître.

Lâche ce mécanisme d'acceptation  
et de rejet.  
Reste sans pensée,  
et découvre ce que tu connais.

L'Amour est une expérience totale,  
sans séparation.

Dans l'Amour, il n'y a ni quelqu'un qui connaisse l'amour  
ni quelqu'un qui soit l'objet de l'amour;  
car dans ce cas de figure (celui qui connaît et l'objet)  
une séparation  
briserait et séparerait la plénitude  
de l'expérience totale.

L'expérience totale  
n'a pas de parties brisées ni séparées  
qui ne soient pas complètement connues,  
de même qu'un objet ne peut jamais être complètement connu  
par celui qui le perçoit.

L'Amour est une expérience totale,  
et dans une expérience totale  
tout est complètement connu.

Écoute ton Cœur.  
Observe sa paix parfaite et son calme.  
Connais la connaissance qui s'y trouve.

La tête fabrique la confusion,  
mais le Cœur y donne une réponse corrective.

À mesure que la tête se tait,  
le Cœur aussi se calme.

Le calme est leur état naturel.  
Dans le calme, la séparation n'existe pas.

La tranquillité  
est au dedans,  
sous des couches de non-tranquillité.

Es-tu prêt à abandonner  
la non-tranquillité avec Moi?

Offre ta bonne volonté  
en utilisant ton mantra.  
Quand tu es concentré sur le mantra,  
et que tu désires la tranquillité de Dieu,  
la tranquillité en est le résultat.

La lumière est un symbole  
de ce qui brille  
de l'intérieur de la tranquillité,  
c'est-à-dire l'absence de peur.

La tranquillité, c'est la paix,  
parce que la tranquillité est l'absence  
de tout ce qui n'est pas réel.

Par conséquent, tu peux faire confiance à la tranquillité,  
parce que la tranquillité est la vérité,  
et la vérité ne peut jamais tromper.



Le vrai Je demeure à l'intérieur  
de la profonde tranquillité  
Le vrai Je  
vit et respire  
en Dieu  
en tant que Dieu,  
Connu.

La tranquillité est vérité.  
La non-tranquillité est distraction,  
reflet.

Dans ce reflet, il y a la paix.  
Dans la distraction, il y a recherche  
de ce qui semble ne pas être,  
et pourtant existe.

Un simple murmure :  
« Sois calme  
et connais ».

La main ou les doigts  
posés sur le Cœur,  
où que tu le perçois  
dans la poitrine,  
le ventre ou la gorge...

La main ou les doigts  
posés sur le Cœur,  
répète amoureusement:  
« Que ça.  
Rien que ça.  
Je ne veux que ça.  
Je n'ai besoin que de ça ».

On ne peut pas comprendre  
« Que suis-je ? ».  
On ne peut pas connaître la réponse  
par la pensée.

On ne peut que voir la pensée et dire  
« Pas ça »,  
tout en réalisant que la véritable réponse  
est au-delà de toute pensée,  
et ne peut être exprimée par des mots seulement.

La connaissance est l'expérience directe.  
L'expérience directe est la connaissance.

En demandant « Que suis-je ? »  
et en n'acceptant rien de moins que la connaissance,  
tu invites l'expérience directe.

Aie confiance.  
L'expérience directe te répondra.

Tu es toujours guidé de l'intérieur,  
et on te répond toujours de l'intérieur.

Quand tu dis « merci »,  
dirige ta gratitude vers le Cœur.  
Qu'un moment de silence  
suive tes mots.

De la même façon, quand tu es en colère ou énervé,  
regarde à l'intérieur pour y trouver la cause.

Tu es toujours guidé de l'intérieur,  
donc s'il y a une erreur qui te fait souffrir,  
tu peux trouver cette erreur  
puis l'éradiquer  
en regardant à l'intérieur.

À présent, abandonne tout le savoir appris,  
et sois guidé en confiance  
par le Tout.

C'est comme ça que tu deviens le vrai Serviteur.  
Sans le réaliser,  
sans penser ni « savoir » quoi que ce soit,  
tu es guidé par l'Esprit qui est en chacun,  
et tous tes besoins sont comblés.

La tranquillité est l'état calme de l'esprit;  
Seul le Cœur parle.

Le Cœur n'est pas  
l'esprit.  
Le Cœur n'est pas  
ce que l'esprit imagine qu'il est.

Le Cœur est  
Ce que tu connais  
quand tu n'écoutes pas  
l'esprit si familier.

Pratique ceci aujourd'hui :

Demande : « Quel est mon désir? »  
Ne crois pas que tu le saches.  
Écoute la réponse, plutôt,  
et rappelle-t'en.

Reste alors avec le désir qui t'es donné,  
et tout ira bien.

Ne pas croire en l'ego, c'est la vraie pratique.  
La vraie pratique est la solution,  
parce que la croyance en l'ego est le seul problème.

C'est pourquoi la réponse ne peut être trouvée qu'en toi.  
Même si des pointeurs te sont donnés de l'extérieur,  
le problème ainsi que la réponse sont en toi.

Rester focalisé sur l'extérieur,  
c'est s'écarter du problème  
et de la réponse.

Regarde en toi et demande :  
« Que suis-je ? »  
C'est une question de discernement.

La vraie pratique respecte ce conseil.



~Commentaire sur la vraie pratique. ~

La connaissance intellectuelle, c'est-à-dire l'enseignement spirituel intellectuel, a son utilité seulement dans la mesure où elle dirige celui qui cherche vers la pratique. Quand on est engagé dans la pratique, on ne se sent plus trop concerné par la compréhension intellectuelle. On ne veut que pratiquer. Ce qui signifie que notre cœur s'est agrandi, ou que notre désir de paix intérieure ou de connaissance de Soi s'est amplifié, est devenu de plus en plus total. Si notre désir n'est pas aussi total, alors il est inévitable que l'on recherche les enseignements intellectuels.

L'enseignement intellectuel ne peut servir que deux buts :

On peut l'utiliser pour nourrir le désir afin qu'il grandisse et devienne de plus en plus total et amène à la pratique, ou alors...

L'enseignement intellectuel peut servir le besoin qu'a l'ego « d'être spirituel », et ainsi amener à encore plus de lectures intellectuelles et davantage de recherches sans vraiment s'arrêter pour pratiquer.

La vraie pratique mène à l'éveil, parce que la vraie pratique, c'est ne pas croire à l'ego. Puisque croire à l'ego est le seul problème, ne pas croire qu'on est l'ego, c'est la vraie pratique. Et la vraie pratique, c'est la solution, jusqu'à ce que l'on n'ait plus besoin de solution.

La tranquillité intérieure, c'est le discernement.

Sans tranquillité,  
on ne peut pas dire « je discerne ».  
Car le « je » qui décide,  
c'est la pensée.

La tranquillité, c'est abandonner la pensée.  
C'est abandonner les problèmes,  
les désirs, et la « connaissance » acquise.  
C'est en fait ne pas savoir,  
et c'est s'abandonner.

Par la vraie tranquillité,  
une inspiration utile peut émerger.  
L'inspiration utile  
vient du discernement.

L'esprit souhaite penser,  
mais le Cœur veut être tranquille.

Le Cœur sait que la tranquillité  
est la sûreté propre à Dieu.  
Penser, c'est la frénésie de l'illusion,  
du jeu, de la non-réalité.

On dépasse la frénésie de l'esprit  
par un désir de tranquillité.  
Reconnaître ce désir  
conduit à l'expérience directe.

L'expérience directe de la tranquillité,  
c'est connaître la sûreté venant de Dieu.  
Elle est durable et toujours présente,  
parce que Dieu est durable  
et toujours présent.

La tranquillité est toujours présente.  
Elle est dedans, elle est dehors.  
C'est la réalité unique,  
toujours constante,  
jamais changeante.

Quand on n'écoute pas la tranquillité,  
on est donc focalisé sur l'illusion.  
L'illusion n'est pas si importante.  
Par le désir de tranquillité,  
on peut l'écarter.

Quand on écoute la tranquillité,  
on bouge et on fonctionne dans l'illusion,  
mais on n'oublie pas la constance de la tranquillité.  
Par conséquence, on est en paix, heureux, content,  
et guidé par la tranquillité,  
on représente la tranquillité  
dans le monde.

La tranquillité, c'est comme un puits profond  
parce que c'est la vie sans fin,  
éternelle.

L'illusion est à la surface  
dans le monde du changement,  
le monde de la fin.

Quand on se focalise sur l'illusion,  
on est partagé entre plusieurs directions,  
on n'est pas conscient de la permanence  
du Soi.

Quand on est focalisé sur la tranquillité,  
on est conscient de la permanence.  
La permanence demeure paisible,  
même à travers l'apparence  
du changement.

« Je suis ici, maintenant ».  
C'est un fait.  
Tout le reste change.

Concentre-toi sur ce fait unique.  
Connais-toi toi-même,  
et sois heureux.

« Je » comme connaissance  
n'est pas le « moi » de l'esprit d'oubli,  
de l'ignorance.

« Je » comme connaissance  
est le souvenir du Cœur  
comme essence de tout,  
comme centre,  
comme le vrai « Je » de la totalité.

Être centré en « Je »,  
c'est ne pas être « moi ».  
C'est être tout,  
un avec tout,  
depuis le centre.

« Je » est une ancre,  
une fois que le passage de « moi » au tout  
a eu lieu.

Si l'attention s'égaré,  
se distrait  
vers le « moi » comme centre de l'attention,  
le simple fait de dire « Je »  
accompagné de la connaissance  
ramène le point focal de l'attention  
vers le Cœur.

« Je », c'est la demeure du tout.  
« Je », c'est être, en son centre.



« Je » honore la vérité de toutes choses.  
« Je », quand on s'en rappelle dans la connaissance,  
révère le tout.

Il n'y a pas de plus grand amour  
que dire « Je »  
en connaissance.

Sois en paix,  
et souviens-toi que « Je », c'est toute la vérité.

Le Soi est tout.  
Tout est le Soi.  
Quand cela semble différent,  
c'est qu'on ne voit pas  
par le « Je » de la connaissance.  
On voit  
par le « je » de l'ignorance.

L'ignorance ne sait pas.  
Ne crois pas ce qu'elle voit.  
Abandonne-toi au « Je » de la connaissance,  
et regarde ce qu'il t'est montré.

Le « Je » de la connaissance,  
c'est le « Je » du tout,  
il écoute toutes choses  
depuis la tranquillité.

On ne peut pas écouter dans le bruit.  
Le bruit et le bavardage  
sont des obstacles à l'écoute.

On ne peut entendre Je  
que dans la tranquillité.  
Dans la tranquillité,  
Je parle clairement.

Le « Je » de la connaissance  
n'en voit pas d'autres.  
Ainsi, il n'y a pas de « Je ».  
Il n'y a que l'existence,  
et le cœur de l'existence  
qui battent à l'unisson.

Quand on entend le cœur de l'existence,  
on est en harmonie avec Je.

Quand on se voit soi-même et qu'on voit d'autres que soi,  
c'est qu'on a perdu la conscience de vérité.

Le silence, c'est un état d'être.  
Ce n'est pas passager.  
C'est permanent, constant, maintenant.

Quand on n'écoute pas Je,  
on n'est pas conscient du silence,  
de la paix.

Quand on écoute Je,  
le silence guide toutes les actions avec clarté.

Celui qui écoute Je peut agir  
en état de grâce  
un sourire au cœur,  
parce que celui qui écoute Je sait  
qu'il suit le tout,  
pour le bien le plus élevé.

La séparation est une illusion.  
À chaque fois que tu glisses dans un état de séparation,  
sache que tu as seulement glissé dans l'illusion.

L'illusion n'est rien.

Puisque l'illusion n'est rien,  
alors glisser dans l'illusion,  
c'est glisser dans quelque chose qui n'est pas.

Cela veut dire qu'un changement n'a pas eu lieu.

L'unité est,  
et tu fais parfaitement  
partie d'elle.

Dieu est le Soi  
et le Soi est tout.

Nier une chose,  
en disant qu'elle ne fait pas partie de toi,  
c'est nier Dieu.

Aimer Dieu,  
c'est aimer tout.  
Et c'est également  
s'aimer Soi.

~Commentaire sur l'Amour~

L'Amour, c'est l'acceptation. Pour accepter, on doit voir la vérité en perçant le mensonge. Car tu ne peux pas dire que tu acceptes une chose telle qu'elle est, si tu insistes aussi pour dire qu'elle est ce qu'elle n'est pas.

Aimer Dieu, le Soi et tout, c'est accepter Dieu, le Soi et le tout tels qu'ils sont. C'est aussi le choix d'abandonner l'insistance que l'on met à dire qu'ils sont ce qu'ils ne sont pas. Et ceci...*la vraie acceptation des choses telles qu'elles sont...* c'est l'Amour.



La réponse, c'est la tranquillité.  
Dans la tranquillité, s'épanouit l'amour paisible.  
Dans la tranquillité, il y a appréciation  
de toute la création de Dieu  
en tant que création de Dieu,  
ce qui revient à voir au travers du non-vrai,  
le vrai qui est toujours.

Le faux trompe  
quand on maintient son esprit dessus.

Le faux ne veut rien dire  
quand on reste bien au-dedans du Cœur.

La vérité est en toi.  
Ne regarde nulle part ailleurs.  
Tu es la réponse que tu recherches.

Trouve-toi,  
et tu as tout trouvé.

Tu es la tranquillité.  
Tu es la paix.  
Tu es l'amour.

Quand tu crois que tu es la pensée (le mental),  
tu ne fais que te tromper à propos de ce que tu es.

Demande-toi ceci:  
« Y a-t-il de la joie dans la pensée ? »  
N'est-ce pas plutôt que la vraie joie demeure  
dans l'abondante beauté  
de la tranquillité ?

Le bonheur provient du non-vouloir.

Le bonheur provient d'être...  
de simplement être, maintenant,  
avec l'expérience telle qu'elle est.

L'Être paraît isolé ou caché,  
quand on juge.

Par conséquent, le bonheur vient de l'être,  
pas du jugement.

La paix est en toi.  
Tu as déjà entendu cette déclaration.  
Cependant, ce n'est pas une vérité.  
C'est un pointeur.

La paix est.  
La paix est tout ce qui est,  
peu importe les intrusions apparentes  
ou les obstructions.

La paix est la seule réalité.  
Pour le découvrir toi-même,  
regarde en toi.

La paix, c'est la vérité qui te guide.  
La peur, c'est le faux qui te guide.

Quand tu regardes l'extérieur et ressens de la peur,  
ne juge pas la situation comme si elle ne devait pas être là.  
Tes pensées ne viennent pas de la paix.  
Tes pensées sont l'erreur.

Abandonne l'erreur.  
Retourne à la paix maintenant.  
Elle est toujours disponible,  
toujours avec toi.

La Paix, c'est la Voix de ta vérité.

« Que suis-je ? »  
est une question de discernement.

En se la posant souvent,  
on se souvient de ce que  
l'on est.



La paix est permise.  
Elle n'est pas fabriquée.  
N'essaie pas de la fabriquer.  
Admets-la.

Quoi que tu fasses,  
admets la paix tout en le faisant.  
Si tu es contrarié par une chose,  
sois en paix avec elle.

Pratique toujours au mieux de tes capacités.  
Quand tu oublies ta pratique  
sois en paix avec ton oubli,  
et puis reviens tranquillement au souvenir.

« Je ne suis pas censé être contrarié »  
donne du sens à la contrariété.

« Ah... voilà le sentiment de contrariété »  
ne lui donne pas de sens.

La paix ne donne de sens  
qu'à la paix.

Il n'y a qu'une seule compréhension,  
et c'est la compréhension de la vérité.

Celui qui choisit la paix en toutes situations,  
peu importe l'histoire ou les émotions impliquées,  
sait ce qu'il est,  
et il a la compréhension de la vérité.

Réponds à la peur par un silence paisible.  
Énonce clairement la peur,  
et puis regarde-la dans un silence paisible.  
Ne t'adresse pas la peur à son niveau.  
Réponds-lui par la paix.

Réponds à la contrariété par un silence paisible.  
Remarque la contrariété, sans peur,  
et puis adopte un silence paisible.  
Ne tente pas de calmer la contrariété en raisonnant à son niveau.  
Réponds-lui par la paix.

Le monde n'est pas réel.  
Il n'est rien d'autre que la Lumière  
jouant à ne pas être la Lumière.

La Lumière dérange-t-Elle la Lumière ?  
La Lumière craint-Elle son propre reflet ?

Quand on remarque que la peur ou la contrariété sont là,  
on peut aussi remarquer qu'on ne reconnaît pas la Lumière.

On peut alors se détendre dans la joie,  
en se rappelant que la Lumière joue tout simplement  
à ne pas être Elle-même.

La vérité est telle qu'elle est.  
Voir quoi que ce soit d'autre  
de différent,  
c'est l'ego.

L'ego peut paraître bénin,  
par l'interprétation qu'en fait l'Esprit,  
mais la vérité est telle qu'elle est,  
et jamais elle n'est autre chose.

Tout ce que tu vois  
avec les yeux du corps  
ne peut te faire de mal.  
Il n'y a donc pas de raison d'avoir peur.

Il n'y a pas de raison, non plus,  
de regarder le monde sans amour.  
Ce n'est que la Lumière  
qui joue à ne pas être Elle-même.

Aie de la compassion pour ceux  
qui ne savent pas,  
et choisis pour toi-même  
de t'en rappeler.

Aie confiance en Moi,  
ton Moi intérieur,  
et aie confiance en ce que J'enseigne.

Aie la bonne volonté  
de voir que le monde n'est pas réel.  
Aie la bonne volonté  
de voir le Tout.

Aie la bonne volonté  
d'être la présence de la connaissance  
dans l'expérience du monde.

Aie la bonne volonté  
d'être la paix.



Ne te trompe pas.  
Ne prétends pas être en paix  
quand tu ne l'es pas.  
Ne prétends pas être joyeux  
quand tu ressens une peur ou une contrariété.

Sois toujours honnête avec toi-même  
à propos de ce que tu ressens.

Quand tu ressens de la contrariété, aie la bonne volonté de te rendre à la paix.  
Dans la bonne volonté, sois reconnaissant de ton vrai désir.  
Dans la paix, sois la joie.

Par une observation attentive  
tu remarqueras que deux choses  
semblent être en toi.

Tu y verras un bavardage actif.  
qui a des problèmes,  
et qui se précipite ça et là.

Tu remarqueras que le silence est aussi en toi.  
Tu le ressens comme de la confiance  
même si l'esprit n'a pas confiance.  
Tu le ressens comme de la patience  
même si l'esprit a peur.  
Mais ce qu'il est,  
c'est la tranquillité..

Observe ces deux choses,  
puis demande-toi:  
« Que suis-je ? »

Apprends à reconnaître Ce que tu es,  
et à t'identifier avec.

Pourquoi as-tu peur de lâcher la pensée ?  
Parce que tu crois que penser  
est ce que tu es.

Questionne ce que tu crois être.  
Demande « Que suis-je ? ».

Prends conscience du silence.  
Remarque que c'est toi au plus vrai.

Identifie-toi au silence,  
ainsi le besoin de penser peut s'en aller.

La tranquillité a une Voix.  
En choisissant la tranquillité,  
tu n'abandonnes pas la raison.

La pensée n'est pas la raison.  
La pensée est la confusion,  
qui, comme un masque, se fait passer pour une identité et de la compréhension.

C'est la tranquillité qui est la raison,  
parce que la tranquillité sait  
ce qu'est la vérité.

Résister à quoi que ce soit,  
c'est écouter le bavardage.

Le silence, c'est l'acceptation.  
Le silence, c'est le courant de la bonne volonté.  
Le silence, c'est être.  
Être, c'est le bonheur.

L'acceptation, c'est le non-attachement.  
Le non-attachement, c'est l'attachement  
à un seul but.

L'acceptation, c'est admettre  
tout ce qui a une forme.

Le non-attachement, c'est l'engagement  
à voir ce qui est,  
au lieu de la forme.

Les jugements sont un symbole de l'attachement.  
Quand l'esprit juge,  
c'est qu'il est intéressé  
par un résultat spécifique au niveau de la forme.

Admettre, accepter, libérer,  
sont l'opposé du jugement.  
Ils ne demandent rien d'autre  
que la paix,  
qui est le courant naturel de Dieu.

La paix, c'est l'acceptation.  
Ce n'est pas l'acceptation de ce qui n'est pas vrai,  
car ce qui n'est pas vrai n'existe pas.  
Ce qui n'est pas vrai n'est qu'imaginé.

La paix, c'est l'acceptation de la vérité,  
et la bonne volonté d'abandonner l'imagination.



Tout est amour.  
Si tu vois autre chose,  
c'est que ta vue se trompe.

Accepte Mon conseil.  
Mets en pratique ce que Je te demande.

Aujourd'hui est un jour de révision  
et de réflexion sur toi-même.  
Ne juge pas les occasions de t'améliorer,  
embrasse-les plutôt avec cœur,  
dans la gratitude.

S'abandonner, c'est un acte mental.  
Ce Que Tu Es vraiment n'a pas besoin de s'abandonner.  
C'est le courant de la perfection,  
et le parfait Amour.

S'abandonner, c'est un acte mental  
parce que l'esprit fait obstacle.

L'esprit peut être utile  
s'il est le serviteur de Dieu,  
parce qu'il se laisse alors  
être utilisé par la perfection.

S'attacher, c'est une activité de l'esprit.  
Les attachements ne sont rien en réalité.  
Sans l'esprit, il n'y a pas d'attachements ;  
il n'y a que la liberté.

Observe l'esprit et tes attachements,  
ce dont tu crois avoir besoin  
pour être heureux.

Dis-toi :  
« cet attachement est une activité de l'esprit ».  
Puis mets ton esprit au repos ,  
et relâche l'attachement  
avec l'aide du Cœur.

Par le vrai désir de t'éveiller,  
questionne tout.

Quand tu t'entends dire « J'aime... »,  
questionne « Qui aime ? »  
Est-ce l'illimité  
ou l'identité limitée qui parle à présent ?

Quand tu dis « Je crois... »  
questionne « Qui croit ? »  
Est-ce l'illimité  
ou bien l'identité limitée qui parle à présent ?

Les attachements sont une activité de l'esprit.  
L'esprit est l'identité limitée et définissable.  
Qu'es-tu ?

Faire l'expérience directe de la joie  
demande de faire l'expérience directe du lâcher-prise.

On ne peut pas s'accrocher  
à l'activité mentale habituelle  
et connaître en même temps la joie de la paix.

On ne peut connaître la joie de la paix  
qu'en choisissant de relâcher  
ce qui l'obstrue.

Mettre en pratique ce que J'enseigne,  
c'est choisir de lâcher prise.

Dieu n'est qu'amour.  
Quand tu n'es qu'amour,  
tu es le reflet de Dieu manifesté.

N'être qu'amour,  
ce n'est pas être diverses choses.  
Observe ces choses qui ne sont pas  
qu'amour,  
et finis-en avec elles,  
puisqu'elles ne sont pas le reflet  
que tu choisis d'être.

La tranquillité est la réponse unique  
à laquelle tu peux toujours revenir.

Dans la tranquillité, il n'y a pas d'attachements.  
Dans la tranquillité, il n'y a ni contrariété, ni peur.  
Dans la tranquillité, il n'y a pas d'histoires.  
Dans la tranquillité, il n'y a que la paix.

Le silence, c'est la tranquillité.  
Et la tranquillité, c'est le silence.

Le silence est un état d'esprit  
sur lequel le bavardage n'a aucun effet.  
Ce n'est pas parce que le silence a appris  
à ne pas être affecté par le bavardage.  
Le silence n'en a jamais été affecté.  
Il est parfaitement tranquille.

Le silence n'est pas un accomplissement.  
Il est, simplement,  
et il est toujours.

Va au silence,  
et reste tranquille dans la paix.



La paix vient du non-savoir  
au niveau du mental.

Dans le non-savoir,  
il n'y a pas d'inquiétude.  
Il n'y a pas de peur.  
Il n'y a pas de jugements.

Il n'y a que le doux abandon  
à la sagesse, sur laquelle tu peux compter,  
parce que tu n'es pas attaché  
à un savoir imaginé  
qui te ferait vivre  
avec un mental méfiant.

~Commentaire sur le non-savoir~

On trouve la paix dans le non-savoir au niveau du mental, parce que c'est le supposé savoir qui te maintient méfiant, apeuré, dans le jugement.

Que pourrais-tu juger, si tu ne croyais pas savoir ? De quoi aurais-tu peur sans le savoir du mental ?

Tu éprouves de la méfiance à arrêter le savoir incessant du mental, car tu as l'impression que sans lui, tu ne serais pas en sécurité. Mais qui a peur d'abandonner ce savoir ? Qui doute que la sagesse le gardera en sécurité ?

Il est important de se demander « Que suis-je ? ». La réalisation de la vie est importante, car sans cette réalisation, tu t'agrippes au mental qui a peur. C'est seulement dans la paix et la sécurité du non-savoir que tu peux lâcher prise.

La paix, c'est la puissance  
qui ramène tout à la maison.

Dans la paix, on trouve l'authenticité.  
Dans la paix, on trouve la sûreté.  
Dans la paix, on trouve le repos.  
Dans la paix, on est la force.

~Commentaire sur « la maison »~

Ce qui n'est pas à la maison, ou chez toi, c'est ta façon de voir, ta façon de percevoir et ta façon de comprendre. Tes façons de faire t'ont éloigné de chez toi, parce qu'elles sont uniques et individuelles, et par conséquent elles ne sont pas chez toi.

Être chez toi, n'est qu'une seule façon. C'est la vraie façon. C'est voir ce qui est tel que c'est.

La paix amène tout à la maison, parce que dans la paix, tu es chez toi. De chez toi, chez toi est tout ce que tu vois, parce que chez soi est ce qui est, en fait.

La paix n'est pas un sentiment.  
C'est un état d'esprit  
quand on a mis le penseur au repos  
et que c'est la vraie sagesse qui guide.

Penser interrompt le flux de la sagesse.  
Pour connaître la sagesse, on doit arrêter de penser  
ou bien on doit prêter l'attention  
à l'espace entre les pensées.

Si on prête l'attention à l'acte de penser,  
on ne connaîtra pas la sagesse,  
et on ignorera  
la réalisation de la paix.

La dévotion est un acte de silence.  
C'est une décision  
d'arrêter le flux des pensées  
et de retourner à la sagesse de la tranquillité.

Les pensées reprendront à nouveau,  
et ton attention dérivera  
si tu t'y intéresse.

Mais si tu t'intéresses aussi à la dévotion,  
tu peux alors reprendre la décision  
de revenir au Cœur.

Dans cette décision,  
tu ne nourris pas les pensées.  
Ce qui n'est pas nourri  
doit un jour mourir.

Apprends à écouter le silence.  
Lui aussi a une Voix.  
Tu dois être tranquille pour entendre sa Voix,  
car sa Voix n'est pas forte,  
et elle ne veut pas non plus contrôler.

La Voix du silence est paisible,  
elle suggère.

Elle donne des idées d'amour  
dans un monde  
qui semble ne pas connaître l'amour.  
Par conséquent, ses suggestions  
peuvent être différentes  
de ce que tu penses.

Laisse aller ce que tu penses,  
par un désir  
d'écouter l'amour.

Sois tranquille.  
Écoute.  
Et suis joyeusement.

La tranquillité, c'est comme  
la claire conscience sans la pensée.

Sans la pensée, c'est la connaissance.  
La connaissance ne peut pas cohabiter avec la pensée,  
puisque la pensée interrompt la connaissance.

Branche-toi sur  
la claire conscience sans la pensée.  
Apprends à l'écouter.

La claire conscience sans la pensée  
guide à la perfection,  
parce que la claire conscience sans la pensée,  
c'est la sagesse.



La tranquillité parle.  
Le mental non.  
Le mental bavarde,  
mais le bavardage ne parle pas.

La Parole est claire  
et au-delà des mots.

La Parole est la sagesse qui guide.

Écoute « la Parole »,  
et ne t'inquiète pas si tu ne peux pas  
t'expliquer aux autres.  
Ne t'inquiète pas de ce qu'ils pensent.

Suis « la Parole » dans la confiance,  
et ainsi tu suis la voie de la sagesse.

Prends conscience que tu es en train de penser,  
et alors dis-toi :  
« Je suis désireux de ne plus penser.  
Je suis désireux d'être guidé  
par le silence ».

Réalise que tu n'as pas besoin de savoir quoi que ce soit  
au niveau du mental  
pour être heureux.  
Tu n'as pas besoin de savoir quoi que ce soit  
pour être dirigé.

Tu sens seulement que tu as besoin de savoir,  
parce que ça te procure un sentiment d'identité.  
Mais ce sentiment d'identité n'est-il pas  
séparé du tout ?

La connaissance est au dedans,  
au-delà du mental.

La connaissance est constante,  
avant et au-delà du monde.

La connaissance, c'est la réalisation  
de la vérité de ce que tu es.

La connaissance, c'est la paix,  
car c'est la fin de toutes les questions  
et la mise au repos permanente  
du mental qui doute.

Le passé ne signifie rien maintenant.  
La signification qu'il a jamais eue  
n'était que la signification que tu lui as donnée.

Le maintenant est un moment neuf.  
Ce qui veut dire que l'on peut revoir  
la signification du passé,  
et lui en assigner une nouvelle.

Cependant, pour que ce changement puisse avoir lieu,  
ne nie pas un point critique :  
cette signification que le passé a semblé avoir  
c'est toi qui lui as donnée, absolument.

Le passé est une limite que tu imposes  
au présent et au futur.  
En choisissant le passé comme limite,  
tu vois à quoi tu t'attends.

Ceci est une limite,  
une expérience où l'on s'enferme dans une boîte.

Mais les murs de cette boîte  
tu les as construits,  
par la signification à laquelle tu as choisi de croire.

Nul autre que toi  
ne maintient la boîte en place,  
par ton choix  
de continuer à croire à la signification du passé  
encore et encore.

~Commentaire sur la perception fausse~

La boîte fermée, c'est la perception fausse. La perception fausse, c'est une façon de voir ce qui est comme si c'était autre chose. On peut aussi qualifier la perception fausse d'aveuglement, parce qu'elle dissimule la vérité à l'esprit qui a choisi d'être dupé.

La bonne nouvelle, cependant, c'est ceci : « elle cache la vérité à l'esprit qui a *choisi* d'être dupé ». Et si l'esprit a choisi d'être dupé, il peut aussi choisir à nouveau, en choisissant de ne plus croire à sa propre tromperie.

Demande-toi « Que suis-je en train de croire qui n'est pas aligné avec ce que je suis ? ». Et tout en te posant cette question, rappelle-toi que tu ne sais pas ce que tu es. Si tu peux poser cette question en réalisant que tu ne sais pas ce que tu es, le mental ne sera pas capable de trouver une réponse. La réponse, quelle qu'elle soit, qui sera donnée le sera par la conscience vraie. Par conséquent, ce sera une réponse vraiment utile.

Tu n'as pas besoin de savoir ce que tu fais pour être aidé par Dieu, car Dieu, Lui, sait. Dieu peut te montrer et t'éclairer si seulement tu t'abandonnes avec le désir qu'Il te montre.

Se concentrer sur une chose unique, c'est utile.  
Se concentrer sur une chose unique, c'est avoir un seul objectif.

Le passé n'est pas (se concentrer sur) une seule chose.  
Donner diverses significations à divers événements  
n'est pas (avoir) un seul objectif.

Attire ton mental jusque dans ton Cœur  
jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mental,  
mais uniquement la conscience du Cœur.

Avec cette conscience-là,  
observe maintenant l'expérience à l'extérieur.  
Partant de ce point de conscience-là,  
tu ne vois qu'une seule chose.

« Je ne suis pas ce que je pense que je suis »  
est une réalisation importante.

Aussi longtemps que tu penses  
que tu es ce que tu penses,  
tu n'abandonnes pas l'obstacle,  
qui est ta pensée.

Réaliser que tu es au-delà  
des pensées limitées que tu entretiens  
te permet de laisser tomber, avec amour,  
le limité,  
et ceci ouvre ta vision  
au tout.



Comment te définis-tu ?  
Quelles sont les limites que tu imposes  
à l'idée de ce que tu es?

Ne prends pas cette question à la légère,  
comme quelque chose que tu lis  
en passant outre.

Reste avec cette question.  
Aie la bonne volonté de voir  
les définitions que tu n'aurais pas encore vues,  
et qui font partie de ton identité.

Regarde qui tu penses être, et demande  
« Cette idée est-elle une limite ? »  
Si la réponse est « oui »,  
aie la bonne volonté de libérer cette limite,  
peu importe à quel point l'idée  
t'est précieuse.

~Commentaire sur l'attachement~

Une idée précieuse pourrait être une idée que tu affectionnes, ou que tu apprécies beaucoup. Ça pourrait même être une sorte de « trésor » à tes yeux. Mais Je te le dis, certaines des choses que tu chéris le plus, tu ne les considères pas comme des trésors. Certaines des choses que tu chéris le plus, tu sembles même les haïr, les détester, y résister ou les nier.

N'aie pas peur d'admettre qu'une idée t'est précieuse, qu'elle semble être une idée que tu apprécies beaucoup ou que tu détestes. Si c'est une idée que tu ne peux lâcher facilement, c'est donc une idée qui t'est précieuse. Accepter que l'idée t'est précieuse t'aidera à remettre sa valeur en question. En t'interrogeant ainsi sur sa valeur, tu t'ouvres à la conscience qui sait comment juger ce qui est précieux comme quelque chose d'effectivement précieux, et ce qui semble être précieux comme n'ayant en réalité aucune valeur.

Une idée dans le mental  
n'est qu'une idée.

Elle n'est rien de plus  
et rien de moins.

Si on prête attention à une idée,  
elle deviendra manifeste  
sous une forme ou une autre,  
mais même manifeste, cela ne la rend pas  
davantage qu'une idée.

Tu es au-delà des idées,  
même si des idées semblent être manifestes  
en tant que toi.

Laisse tomber les idées  
et leur réalité s'évanouit aussitôt,  
mais toi, tu es, toujours.

Les idées sont un obstacle  
quand les idées font partie  
de l'identité du moi.

Aucune idée ne fait partie de ta vérité.  
Ta vérité est au-delà de toutes les idées.

Tu utilises les idées pour te guider dans ce monde,  
mais tu les utilises au mieux  
quand tu les écoutes, agis selon elles,  
et puis les abandonnes.

Une idée que tu gardes  
au-delà de son temps d'utilité  
est une idée qui forme l'identité du moi.  
Cette idée est un obstacle.

Vois cet empêchement et libère-t-en.  
Reste dans le flot des idées  
sans t'attacher à aucune d'entre elles.

L'abandon à la lumière intérieure  
supprime tout attachement aux idées,  
puisque les idées sont extérieures  
alors que l'abandon est une dévotion à ce qui est intérieur.

L'abandon à la lumière intérieure  
supprime toute douleur et toute souffrance,  
car la douleur et la souffrance sont extérieures.  
La douleur et la souffrance sont une focalisation sur des idées extérieures,  
des idées de forme et des idées de corps.

L'abandon, c'est la dévotion à la lumière intérieure.  
Quand on est consumé par l'intérieur,  
l'extérieur disparaît.

Les idées distraient de la lumière intérieure.  
Quand tu es distrait,  
retourne à la dévotion.

Voilà la vraie pratique.

Il n'y a rien à dire  
quand on est éveillé à la vérité.  
Il n'y a rien à faire  
et nulle part où aller.

Pourtant, celui qui est éveillé  
peut se sentir poussé par toi,  
poussé à dire, à faire et à se déplacer.

Ton désir de t'éveiller  
pousse vers toi l'âme qui est éveillée,  
pour qu'en elle tu puisses te voir,  
véritablement.

L'esprit éveillé  
n'a pas de volonté qui lui soit propre.  
La volonté... c'est-à-dire je veux, je désire  
est du domaine de l'ego.

L'esprit éveillé est.  
Il est en amour.  
Il est en service.  
Il est en joie.  
Mais dire qu'il a une volonté  
est une erreur.

L'esprit non-éveillé veut.  
L'esprit de passage, le « pont »,  
qui est le désir de s'éveiller,  
ne veut qu'une seule chose.

~Commentaire sur la découverte de la fausse identité ~

Il se peut que tu ne saches pas comment découvrir ta fausse identité, qui dissimule la vérité, car tu y crois depuis fort longtemps, et ainsi elle a été ignorée, n'étant ni regardée ni questionnée. Par ce processus, la fausse identité t'est devenue invisible, et tu ne sais pas comment trouver ou regarder ce qui est invisible.

Rien de réel n'a d'ombre, puisque c'est la clarté même. Mais la fausse identité n'est pas réelle. Par conséquent, et même si elle paraît être invisible, elle a une ombre, et une ombre qui jette même plusieurs ombres. Ainsi, si tu recherches son ombre, tu trouveras ce que tu n'as pas pu voir.

La première ombre, réfléchi par la croyance en une fausse identité, c'est la pensée « je ». Elle peut être suivie par « j'aime ceci » ou « je n'aime pas cela », mais la pensée d'un je qui est distinct et qui a des préférences est l'ombre réfléchi de la croyance en une fausse identité.

Si tu es trop habitué à ce qui est faux, l'ombre principale te semblera normale, et, à travers ce fait, te sera invisible.

Si c'est le cas, alors regarde les ombres jetées par l'ombre principale. Ces ombres-là sont l'agacement, la frustration, la colère, l'attaque et d'autres formes de gêne.

Quand tu es gêné, demande pourquoi tu es gêné. Tu remarqueras aussitôt que tu as trouvé le « je » distinct et qui a des préférences.

Maintenant, regarde ce « je », une ombre qui n'a rien de réel, et demande-toi d'où il vient. Il disparaîtra de ta pensée... car ce n'est qu'une pensée ou une idée. C'est là que tu trouves ta fausse identité. C'est de la pensée.... changeante, qui n'est ni sûre, ni réelle.

Or qu'es-tu ? Es-tu de la pensée, ou es-tu avant et au-delà de la pensée ?

Si tu regardes cette fausse identité, elle doit mourir, parce qu'elle n'est pas la vie, alors que toi oui.



Dieu ne peut être décrit.  
Dieu peut être connu,  
mais on ne peut Le mettre dans des mots.

Il est temps à présent d'aller au-delà des mots,  
d'oublier les mots complètement.

Même si tu peux utiliser les mots  
pour déclencher un aperçu, un souvenir  
ou bien une réalisation de la vérité,  
ce ne sont pas les mots qui enseignent.

C'est l'expérience qui enseigne,  
et elle n'enseigne que  
ce que tu sais déjà.

Ce qu'elle enseigne, c'est ta demeure,  
ta réalité,  
et ce que tu es.

La résistance est inconfortable,  
alors tu te retrouves en train de désirer  
t'adonner à une activité ou à une pensée  
pour minimiser cette résistance.

Minimiser cette résistance,  
c'est la réprimer.  
Personne ne guérit  
en réprimant une résistance.

Aie la bonne volonté de ne rien faire  
et d'admettre cette résistance,

peu importe à quel point  
cela paraît difficile.

Admettre la résistance  
jusqu'à ce qu'elle meure,  
c'est guérir.

Le chemin spirituel  
est un chemin où l'on connaît  
une étape après l'autre  
à mesure que le savoir se révèle.

Par conséquent, le chemin spirituel  
est aussi un chemin de non-savoir.

Celui qui sait  
avec un mental fier et satisfait de lui  
n'est pas ouvert à la révélation.

Le connaître révélé,  
sans le savoir du mental,  
voilà le déploiement du chemin spirituel.

L'amour est sans-forme.  
Une joie qui provient de la forme,  
est une erreur d'identification.

C'est une erreur d'identification  
au corps  
comme si c'était ce que tu es  
et ce que tu vis.

Quand l'erreur surgit,  
fais une pause.  
Laisse passer les pensées de forme que le mental abrite,  
et enquête sur la vraie source de la joie.

Découvre que la joie est sans forme,  
et que sa seule vraie source est l'amour sans forme.

Abandonne les idées d'attachement aux objets,  
et réjouis-toi toujours de la vraie joie.

La paix vient de la vraie connaissance,  
mais la vraie connaissance ne s'apprend  
ni ne s'obtient.

La vraie connaissance se trouve  
dans la paix de ton Cœur,  
maintenant.

Quand la panique frappe,  
vas dans ton Cœur et recherches-y Son conseil.  
Fais confiance implicitement  
au conseil du Cœur.

Ne te mets pas à penser à Son conseil.  
Accepte-le.  
Ne te préoccupe pas de ce qui va se passer ensuite.  
Sache que la direction du Cœur  
est et sera toujours disponible.

C'est ça la voie de la paix,  
à chaque instant  
du moment présent.

*Ô Saint-Esprit,  
Tu m'as fait tant de cadeaux,  
mais maintenant je choisis  
de Te les rendre tous.*

*Je donnerai comme Tu me l'as demandé.  
Je resterai dans la pensée de Toi.*

*Aujourd'hui, je choisis le chemin de l'éveil  
comme le seul chemin sur lequel je marche.*

*Souligne-moi les erreurs  
qui persistent  
dans mon esprit.*

*J'abandonnerai ces erreurs  
et ne m'accrocherai plus à elles.*

*Je Te demande la pensée  
que Tu souhaites me donner,  
et je la chéris  
dans mon esprit et dans mon cœur.*

*Amen.*

~une prière d'éveil

*Que je ne m'empêtre pas aujourd'hui  
dans le monde que je vois,  
ni dans ses problèmes  
ni dans ses plaisirs.*

*Que je reste plutôt  
contemplant l'intérieur,  
mes yeux et mes oreilles  
fixés sur mon Enseignant,  
mon Guide.*

*Que je sois guidé  
sans une seule pensée pour le monde,  
avec juste une pensée  
à écouter et suivre.*

*C'est cela l'abandon véritable  
et c'est mon vrai désir,  
mon objectif et mon but  
à présent.*

*Prends ma main et guide-moi.  
Amen.*

~une prière d'éveil

*Puissé-je me rappeler  
que je suis dans la présence de Dieu.*

*Où que je sois,  
avec qui que je sois,  
là est Dieu.  
c'est Dieu ;  
en Dieu je suis ;  
c'est avec Dieu que je suis.*

*Puissé-je ne pas oublier  
ni voir par des yeux humains,  
ni penser des pensées humaines.*

*Puissé-je rester accordé  
au conseil de Dieu,  
pour me rappeler que tout est Dieu  
et que j'interagis avec Dieu,  
toujours.  
Amen.*

~une prière d'éveil



*La paix est mon seul but.  
Pas le bonheur dans un monde  
ou donné par un objet,  
mais la paix,  
qui transcende tous les mondes  
et tous les objets.*

*Je ferme les yeux  
et je sens la Source de la paix.*

*Je suis tranquille,  
et un avec cette Source.*

*Je choisis de ne pas oublier ce que je suis  
quand je fais l'expérience d'un monde et de ses objets.  
Que cette connaissance transcende  
tout ce que je semble voir  
et qu'elle soit tout ce que je vis  
en toutes choses.*

*Amen.*

~une prière d'éveil

*Mon cœur sait ce qu'il veut.  
Puissé-je me rendre et m'abandonner à Toi,  
mon Saint-Esprit,  
comme un esclave amoureux  
s'abandonne à son maître.*

*Puissé-je ne pas penser par moi-même  
ni aux problèmes  
ni aux solutions.*

*Puissé-je uniquement m'abandonner  
dans une confiance heureuse et totale  
aux voies si sages de mon maître.*

*Puissé-je être heureux de servir,  
et puisse-je être heureux d'attendre  
si le prochain ordre de service  
ne m'a pas encore été donné.*

*En m'abandonnant à Toi,  
j'abandonne mon ego.  
Merci pour ce cadeau qu'est l'abandon.*

*Amen.*

~une prière d'éveil

*Tout ce à quoi je pense  
importe peu.  
Ce n'est qu'une manière  
de maintenir l'ego en vie.*

*Ce qui adviendra  
advient,  
et je fais le choix  
d'en être reconnaissant.*

*Dans la paix, j'accepte la paix  
comme seule essence.  
Dans la paix,  
je suis reconnaissant.*

*Je remets mon activité mentale  
dans la gratitude.*

*Je ne nie pas la tentation de me remettre à penser,  
mais j'abandonne cette activité dans la gratitude,  
et je demande:  
« Comment dois-je voir ceci ? »  
« Que dois-je faire ? ».*

*Amen.*

~une prière d'éveil

*Ma prière aujourd'hui,  
est pour l'état de permanence,  
un état que je maintiens  
dans ma conscience  
tout le temps.*

*Pendant que l'ego s'agite et lutte pour des expériences,  
puissé-je rester dans l'état de permanence.  
Puisse-je observer les efforts de l'ego  
depuis la conscience de la permanence  
et de la paix.*

*Puisse-je ne pas interagir avec l'ego  
en le croyant,  
en le rejoignant,  
ou en essayant d'arrêter ses efforts.*

*Puisse-je rester dans la permanence  
et savoir où je suis.*

*Amen.*

~une prière d'éveil

*Saint-Esprit,  
Puissé-je ne pas garder  
d'identité séparée  
de Toi.*

*Puissé-je voir toutes les idées,  
et toutes les pensées  
qui me disent que j'existe  
en tant qu'être séparé,  
et puisse-je remettre ces pensées  
à la poussière du néant  
d'où elles sont venues.*

*En remettant mes pensées,  
je me remets aussi à mon cœur.  
Cependant je ne remets pas mon cœur  
au néant,  
mais à toutes choses  
et à l'unique,  
je m'abandonne à Toi.*

*Fais de moi un esclave  
qui n'est mû que par Toi,  
par mon désir de n'avoir  
aucun semblant  
de ma propre identité,  
une identité que j'appellerais mienne.*

*Fais que mon identité  
soit la nôtre,  
qu'elle soit une et la même.*

*Amen.*

~une prière d'éveil

*Saint-Esprit,  
puissé-je me rappeler  
qu'un oiseau n'est pas un oiseau,  
qu'une main n'est pas une main,  
qu'un corps n'est pas un corps.*

*Puissé-je me rappeler  
que le ciel n'est pas le ciel,  
que les nuages ne sont pas des nuages,  
que la pluie n'est pas la pluie.*

*Tout ce que me montre mon esprit  
quand je regarde le monde  
est une erreur et un mirage.*

*Comment puis-je croire que je sais,  
quand je me fie à ce que je vois et ce que je vis ?*

*Penser que je sais,  
quand je le fonde sur ce que je vois,  
c'est être idiot,  
et croire les images d'un idiot.*

*Puissé-je être sage  
et ne pas croire ma vue.  
Puissé-je m'abandonner complètement  
à Toi.*

*Amen.*

~une prière d'éveil

*Saint-Esprit,  
c'est ma volonté  
de faire Ta Volonté.*

*Je suis conscient  
d'une voix en moi  
qui n'est pas Ta Voix  
ni Ta Volonté.*

*J'ai choisi cette voix  
et je lui ai donné la permission  
de vivre dans mon esprit,  
mais aujourd'hui je fais un autre choix.*

*C'est mon choix, maintenant,  
de retourner à Ma Volonté,  
qui est aussi Ta Volonté,  
parce que notre volonté est la même.*

*Aide-moi à quitter  
les habitudes que j'ai formées  
et à rentrer à la Maison,  
à revenir à mon Cœur et à ma vérité.*

*Montre-moi quand je glisse  
et que je commence à oublier qui je suis,  
pour que je puisse abandonner la volonté que je ne veux plus  
et rentrer à la Maison, revenir à Ta Volonté et à mon Cœur.*

*Amen.*

~une prière d'éveil

*Les mots sont des symboles.  
Des symboles qui,  
je le croyais,  
communiquaient.*

*Je vois à présent  
que les symboles  
ne communiquent pas.*

*La communication est  
au-delà de tout symbole.  
La communication se produit  
par la vibration  
du mental ou du Cœur.*

*Saint-Esprit,  
aide-moi à abandonner  
la vibration du mental  
parce que la pensée qui s'y manifeste  
n'est pas moi.*

*Aide-moi  
à m'ajuster à la vibration du Cœur,  
à ne chanter que sa chanson,  
puisque sa chanson est ma vraie chanson,  
elle est tout que je veux  
chanter à présent.*

*Amen.*

~une prière d'éveil



*L'esprit aime vagabonder,  
mais le Cœur reste,  
comme toujours,  
constant.*

*Laisse l'esprit se focaliser sur le Cœur.  
Ne le laisse pas être séparé,  
pour vagabonder ici et là, perdu.*

*Laisse l'esprit être à la Maison,  
focalisé sur le Cœur,  
centré et un avec Lui.*

*C'est cela sa vérité.*

*Ne le laisse pas nier la réalité  
en le laissant penser et vagabonder, comme s'il était seul,  
séparé de l'existence aimante et paisible  
qui est sa Source.*

*Amen.*

~une prière d'éveil

*Puissé-je aujourd'hui demeurer strictement  
dans le Cœur, dedans,  
à écouter, à suivre,  
et à ne pas penser.*

*Je demande d'y demeurer strictement  
parce que je connais et ne nie pas  
la capacité de l'ego à distraire l'attention  
vers le monde des formes,  
à l'écart du Cœur  
et de la conscience intérieure.*

*Je choisis de rester ferme  
dans le rappel de ce que je veux.  
Je demande d'y demeurer strictement,  
pour pouvoir me rappeler  
que je ne veux pas que soit distraite  
mon attention intérieure  
à Qui Je Suis.*

*Amen.*

~une prière d'éveil

*Le moi individuel est fort  
quand on lui donne  
son attention.*

*Je retire donc mon attention  
et la dirige vers le Cœur,  
et pourtant le moi individuel reste bruyant  
parce que je lui ai donné mon attention*

*Je peux me détendre à présent,  
et attendre,  
alors que l'attention que je lui ai donnée  
se meurt.*

*Quand toute l'attention que je lui ai donnée  
s'épuise naturellement,  
le moi individuel  
ne semble plus être fort.*

*J'attends patiemment en connaissance de cause,  
sachant qui je suis.*

*Amen.*

~une prière d'éveil

*Je prie pour l'accomplissement  
de mon vrai désir.*

*Je comprends que la réponse  
doit venir de la Grace.*

*Je ne peux pas fabriquer moi-même  
ce que je suis.*

*Je ne peux pas faire que cela advienne  
parce que j'y pense.*

*Et ainsi je prie pour l'accomplissement  
de mon vrai désir,  
car je sais que l'on reçoit la grâce  
par l'abandon total.*

*Amen.*

~une prière d'éveil

346

*Je fais le serment de me consacrer  
à mon Cœur dévoué.*

~une pensée d'éveil

347

*Je fais le serment d'écouter  
mon Cœur dévoué.*

~une pensée d'éveil

348

*Le Cœur est au-delà des mots.  
Il est réel,  
et sa signification est la réalité.*

~une pensée d'éveil

349

*Je suis reconnaissant de voir mes erreurs.  
Je choisis de m'en dessaisir à présent.*

~une pensée d'éveil



350

*Je retire les obstacles  
que j'ai placés  
devant la porte ouverte de Dieu.*

~une pensée d'éveil

351

*J'écoute l'intérieur,  
même si je n'entends aucun son.  
Aucun mot. Aucune forme.  
Il y a de la musique dans cette tranquillité.*

~une pensée d'éveil

*Il y a un désir d'éviter la tranquillité,  
et il y a aussi la si belle musique de la tranquillité.  
Lequel des deux vais-je choisir aujourd'hui ?*

~une pensée d'éveil

353

*Je me tourne vers l'intérieur ;  
J'écoute la sagesse au-delà des mots.*

~une pensée d'éveil

354

*Aujourd'hui est un jour de tranquillité,  
une tranquillité concentrée  
sur le Cœur.*

~une pensée d'éveil

*Le rejet ne fait pas partie de moi.  
Je me pose dans l'acceptation à présent.  
Je me pose dans l'extase de la pure acceptation.*

~une pensée d'éveil

356

*Je suis libre de l'illusion du besoin.  
Je suis heureux avec ce qui est,  
apaisé en Moi.*

~une pensée d'éveil

357

*Je vois que toutes choses sont une  
et j'accepte que toutes choses soient amour.*

~une pensée d'éveil



*Comment savoir si je chemine sur la voie de l'éveil ?  
Je le sais par ses effets.*

*Comment savoir si je vais continuer ?  
Ce sont les effets eux-mêmes qui me tirent vers l'avant.*

~une pensée d'éveil

359

*Je me tiens au seuil  
d'une porte menant vers... je ne sais quoi.  
Ai-je le désir d'être l'inconnu ?*

~une pensée d'éveil

360

*Je ne tiens plus aucun compte des pensées  
afin de me focaliser à présent sur la sagesse du silence.*

~une pensée d'éveil

361

*Aujourd'hui existe dans la Présence.  
La Présence apprécie aujourd'hui.*

~une pensée d'éveil

362

*Sois rien.  
N'en sois pas une partie.*

~une pensée d'éveil

363

*Je ne veux que Dieu à présent.  
Je ne veux rien d'autre.  
Je te demande, Univers, de m'aider.*

*Je n'ai pas peur de te le demander.  
Je comprends que tu es amour bienveillant.*

*Je demande à l'amour bienveillant  
de m'aider à m'éveiller  
à l'amour uniquement,  
et je Te fais confiance.*

*Amen.*

~une prière d'éveil

364

*Je m'engage  
à questionner toutes mes expériences  
et toutes mes croyances  
jusqu'à ce que le sort de l'envoûtement soit rompu.*

~une décision d'éveil.

*Je suis d'accord pour continuer d'écouter la sagesse  
même si je réalise que cela mettra fin  
au moi circonscrit que je crois être  
ainsi qu'à cette apparence de monde que je crois réelle.  
J'accepte qu'il risque d'y avoir de la résistance,  
et je donne à cette résistance ma permission de se faire connaître,  
mais je n'y réagirai qu'en regardant avec le non-attachement,  
tout en continuant de suivre l'appel de la sagesse.*

~une décision d'éveil.