

Le 2 janvier 2023

73 jours du journal d'une conscience

Jean-Loup CRETIN
Jean-loup@hotmail.fr
<http://coaching-intuition.e-monsite.com>

Sommaire

Introduction	page 4
Jour 1 - Qu'est ce que la «conscience» ?	page 5
Jour 2 - Les fonctionnements humains et la pleine «conscience».	page 10
Jour 3 - Perceptions par le cerveau / la «conscience».	page 14
Jour 4 - Les différents corps, la «conscience», l'ego.	page 17
Jour 5 - Trois modes de fonctionnement.	page 20
Jour 6 - Avantages du fonctionnement en «pleine conscience».	page 27
Jour 7 - Déconnexion des attachements.	Page 28
Jour 8 - Qui suis je ?	page 45
Jour 9 - Big bang des «consciences».	Page 46
Jour 10- Dissiper le voile de l'illusion de l'ego.	page 47
Jour 11- Robots.	page 48
Jour 12- Existe t'il d'autres entités.	page 49
Jour 13 - Communiquer avec d'autres entités.	page 49
Jour 14 - Évoluer, grandir dans le monde tel qu'il est.	page 50
Jour 15 - Notre bulle.	page 50
Jour 16 – Bizarre.	page 51
Jour 17 - Être éveillé à sa «conscience» pour aimer ?	page 52
Jour 18 - La source de nos souffrances.	page 53
Jour 19 - A quoi sert la souffrance liée à un attachement ?	page 54
Jour 20 - Attachements et niveaux de «conscience».	page 56
Jour 21 - Les autres ne sont pas des objets de plaisir.	page 57
Jour 22 - La muse ou l'inspirateur(trice).	page 58
Jour 23 - Sensation de sécurité.	page 58
Jour 24 - Les situations difficiles.	page 59
Jour 25- Régresser.	page 59
Jour 26- Je l'aime.	page 60
Jour 27 - L'amour ça peut être irrationnel.	page 60
Jour 28- L'ange gris ou l'ange déchu.	page 61
Jour 29 - Aimer le corps et le mental, ou l'âme.	page 62
Jour 30 - Garder la personne que j'aime?	page 63
Jour 31- L'inquiétude.	page 64
Jour 32 - Relation non.	page 65
Jour 33- Le Karma.	page 66
Jour 34- Un amour directif.	page 67
Jour 35 - L'insécurité matérielle, la «sécurité» de la «conscience».	page 68
Jour 36 - Déclencheur «subtil» d'un attachement.	page 69
Jour 37 - C'est moi qui me fait souffrir.	page 71
Jour 38- La Force.	page 72

Jour 39 - Les serments sont ils une forme d'attachements ?	page 73
Jour 40 - Sans attachement.	page 74
Jour 41- Dialogue «conscience» cerveau.	page 75
Jour 42- Poêle avec un revêtement anti adhérent.	page 75
Jour 43 - L'habitude.	page 76
Jour 44 - Merci.	page 77
Jour 45- L'instant présent.	page 77
Jour 46 - Invulnérable.	page 78
Jour 47 - La loi d'attraction.	page 79
Jour 48 - Lorsque la «conscience» a parlé.	page 80
Jour 49 - La légitimité.	page 80
Jour 50 – L'attachement.	Page 81
Jour 51 - La démotivation.	page 82
Jour 52 - Yin yang.	page 83
Jour 53 - Pourquoi la peine ?	page 86
Jour 54- Changer ses perceptions.	page 87
Jour 55 - Continuer d'aimer.	page 88
Jour 56 - Exemples de Manières d'être.	page 89
Jour 57 - L'ego peut utiliser le spirituel.	page 90
Jour 58 - Vouloir être aimé.	page 91
Jour 59- Soigner sa dépression.	page 91
Jour 60 - Ce que je veux.	page 92
Jour 61 - Aimer une personne qui nous irrite.	page 93
Jour 62 - La vengeance, les représailles.	page 95
Jour 63 - Pervers Narcissique (ou PN).	page 96
Jour 64 - L'éthique et le bonheur.	page 98
Jour 65- J'accepte les personnes comme elles sont.	page 100
Jour 66 - Amour réactif de l'ego, amour ouvert de la «conscience».	page 101
Jour 67 – Énervements.	page 103
Jour 68 – Anticiper.	page 104
Jour 69 - Pourquoi des si ?	page 105
Jour 70 - Transmissions familiales.	page 105
Jour 71- Attachements continus ou répétitifs.	page 106
Jour 72 - Différents mondes.	page 107
Jour 73- Attachements à des niveaux de «conscience» NC8 ?	page 108

Introduction

Ce journal est une suite d'événements, d'intuitions, de réflexions, d'expressions de mes sentiments, pensées... qui se suivent jours après jours, comme cela vient.

J'écris donc dans mon journal lorsque quelque choses remonte.

Afin que les lecteurs comprennent mieux le sens de certains termes ou notions, j'ai rappelé dans les jours1 à jour7 des éléments évoqués dans mes livres précédents:

« L'importance de la conscience en développement personnel et en coaching »,

et « L'action de la conscience sur la matière et le bonheur ».

Ceux qui ont lu un de ces livres peuvent donc passer directement au Jour 8 page 44 s'ils le souhaitent.

Jour 1 - Qu'est ce que la «conscience» ?

Parfois, dans la langue française, il y a 1 seul mot, mais avec 2 sens différents.

Il y a donc un risque de confusion.

Aussi, pour ne pas confondre les 2 sens que je vois au mot conscience, je vais les différencier, pour que vous puissiez savoir quand j'utilise le premier sens et quand j'utilise le deuxième sens:

1- S'il s'agit de la conscience qu'a notre cerveau de ce qu'il perçoit (via des impulsions électriques ou des transferts de produits chimiques dans le cerveau...);
j'emploierai le mot conscience sans « » entourant le mot conscience (ce type de conscience est parfois appelé la conscience matérielle).

2 - S'il s'agit de la «conscience» non matérielle, qui continue d'exister après la mort de notre corps physique (appelé aussi notre âme dans certaines traditions);
j'emploierai le mot «conscience» avec des « » entourant le mot. On peut aussi appeler cette «conscience» notre principe d'existence, notre réalité profonde si on ne se rattache pas à une tradition donnée.

Mais peut on prouver que nous avons une «conscience» immatérielle ?

Le premier élément de preuve d'un «conscience» non matérielle ses son les Expérience de Mort Imminente (EMI), ou NDE en anglais (Near Death Experience).

Il existe de nombreux cas d'Expérience de Mort Imminente (EMI). Et beaucoup se passent dans un hôpital où une personne est par exemple dans le coma (proche de la mort, d'où son nom d'Expérience de Mort Imminente).

Et ces personnes perçoivent qu'elles sortent de leurs corps physiques, et se déplacent dans la salle d'opération, parfois dans

une pièce à côté. Les personnes gardent leurs perceptions (vue, écoute des sons...) et leurs mémoires.

Lorsque les personnes se réveillent, elles décrivent ce qu'elles ont vécu. On peut penser que se sont des hallucinations ou des perceptions générées par le cerveau.

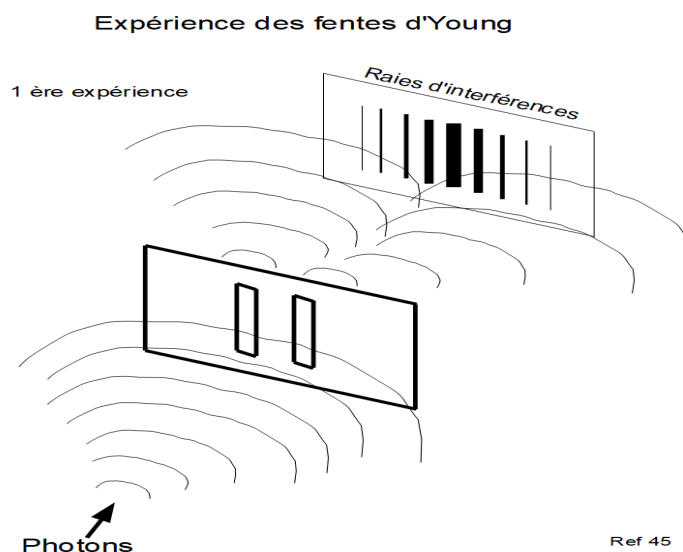
Mais dans certains cas, les personnes décrivent des choses qu'elles ont vu, et qu'il leur était impossible de voir si elles étaient restées dans leurs corps.

Par exemple des personnes décrivent qu'elles sont allées dans une autre pièce; et ce qu'elles ont vu dans cette autre pièce; et qu'il leur était impossible de le voir, si elles étaient restées dans la salle d'opération, dans leur corps physique.

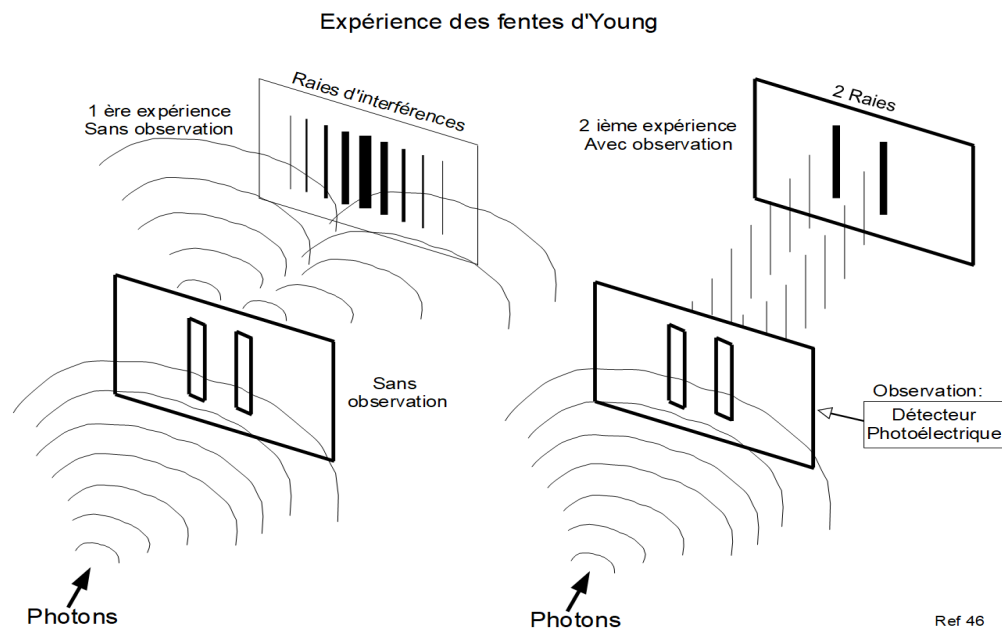
Le deuxième élément de preuve d'un «conscience» non matérielle, c'est l'expérience des fentes d'Young.

Et là se sont des expériences scientifiques, reproductibles, et qu'aucun physicien ne conteste aujourd'hui.

Que constate t'on: **Dans une 1 ère partie de l'expérience**, lorsque des photons (particules support de la lumière; mais l'expérience fonctionne de la même manière avec d'autres particules comme les électrons par exemple) sont envoyés vers 2 fentes parallèles ouvertes dans une plaque; comme avec des vagues qui iraient vers les 2 fentes et qui se propageraient après les 2 fentes ; il y a des raies d'interférences (une multitude de traits parallèles) qui se projettent sur un écran situé après les 2 fentes.



Dans une deuxième partie de l'expérience, lorsque l'on met en place un système d'observation (Détecteur photoélectrique par exemple) pour savoir par quelle fente passent les photons; dans ce cas, se projette sur l'écran situé après les 2 fentes, uniquement 2 traits parallèles aux fentes (on ne constate donc plus une multitude de raies d'interférences sur l'écran).



Si à nouveau on n'observe plus par quelle fente passe les photons, on observe à nouveau une multitude de raies d'interférences sur l'écran.

En tant qu'ingénieur de formation, lorsque j'ai lu cette expérience pour la première fois, cela m'a tellement parut incroyable, que j'ai lu plein de choses sur ce sujet, qui ont confirmé mes premières lectures.

Car, pour les scientifiques qui ont fait ces expériences, **cela prouve l'incidence de l'observation sur le comportement de la matière.**

Vérification que vous pouvez bien sûr faire (sur internet par exemple), si vous avez un doute sur ce que je viens d'écrire.

En physique quantique cela s'exprime de la manière suivante:

Les particules sont dans une probabilité d'états,

et c'est l'observation qui définit leur état.

Ou: La matière n'est pas définie en dehors de l'observation.

Cette notion d'observation (ou de conscience) est tellement fondamentale, et la plupart des personnes connaissant mal la physique quantique, qu'il me paraît important de citer **5 prix Nobel de physique, qui ont travaillé sur la physique quantique:**

1- Max PLANCK prix Nobel 1918:

Ayant consacré toute ma vie à la science la plus rationnelle qui soit. Je peux vous dire au moins ceci à la suite de mes recherches sur l'atome: la matière comme telle n'existe pas. Toute matière n'existe qu'en vertu d'une force qui fait vibrer les particules et maintient ce minuscule système solaire de l'atome.

Nous devons assumer derrière cette force l'existence d'une conscience et d'un esprit intelligent.

Je considère la matière comme dérivant de la conscience. Nous ne pouvons aller au delà de la conscience. Tout ce dont nous partons, tout ce que nous voyons comme existant suppose la conscience.

2- Niels BOHR prix Nobel 1922 :

Le bon sens, qui voudrait que les objets existent de manière objective indépendamment de notre observation, devient obsolète lorsque l'on considère la mécanique quantique.

3- Werner HEISENBERG prix Nobel 1932 :

Les atomes ou les particules élémentaires elles même ne sont pas réelles, elles forment un monde de potentialités ou possibilités plutôt que des choses ou des faits.

4- Erwin SCHRODINGER prix Nobel 1933 :

La conscience ne peut être décrite en terme physique, car la conscience est absolument fondamentale.

5- Eugène WIGNER prix Nobel 1963 :

L'étude du monde objectif nous mène à la conclusion que le contenu de la conscience est l'ultime réalité.

Le troisième élément de preuve d'un «conscience» non matérielle, se sont les récits de personnes qui ont décrit leurs vies antérieures,

avant la migration de leur «conscience» dans un autre corps physique.

Dans un grand nombre de cas elles ne pouvaient pas, de manière matérielle (par des lectures par exemple), connaître des détails sur la vie de cette « personne » dans le passé ; **et lorsque des enquêteurs se sont renseignés** (dans des archives ou en retrouvant des personnes âgées qui avaient connu ces anciennes situations) **ce qu'elles disaient c'est avéré exact.**

Et si notre « conscience » sort de notre corps après notre mort, peut subsister dans l'espace, et s'associer éventuellement plus tard à un autre corps physique, en se réincarnant ;

la « conscience » peut donc avoir une durée de vie très longue, voire infinie ?

On peut alors se poser la question si cette « conscience », ce n'est pas ce que nous sommes réellement, véritablement.

Le quatrième élément de preuve d'un «conscience» non matérielle, se sont les expériences faites sur les Sorties (de la «conscience») Hors du Corps (SHC)

(OBE en anglais : Out of Body Experiences).

Si je résume les travaux de l'ISSNOE à Genève: Une personne est dans une pièce A ; Un ordinateur projette aléatoirement une image (parmi 20 images) dans une pièce B voisine.

Le corps physique de la personne reste tout le temps de l'expérience dans la pièce A, et la «conscience» de la personne, qui est sortie de son corps, est capable de voir ce qui a été projeté dans la pièce B d'à côté.

Lorsque la «conscience» de la personne a vu l'image; la personne, une fois revenue dans son corps, répond en choisissant une image parmi les 20 images: il y a 100% de réussite (en répétant l'expérience plusieurs fois, avec des images aléatoires différentes).

Si la «conscience» de la personne n'a pas vu l'image, par exemple parce que sa «conscience» est allé se promener dans la rue, et n'est donc pas allé dans la pièce B d'à côté: la personne ne répond pas.

Jour 2 - Les fonctionnements humains, et la pleine «conscience».

Quelle est la principale cause des souffrances dans ce monde ?

Les fonctionnements humains?

Si tel est le cas, de quels fonctionnements parlons nous ?

- Des fonctionnements égoïstes (attachements à notre satisfaction)?
- De certains fonctionnements mentaux centrés sur nos attachements à nos croyances ou nos certitudes?
- Des attachements engendrant des fonctionnements automatiques et répétitifs, qui ne sont plus adaptés aux situations nouvelles de l'instant?

Si des fonctionnements humains liés à nos attachements sont des causes de souffrances;
quels fonctionnements nous permettent d'aller vers plus d'harmonie et de bonheur?

Le fonctionnement **en «pleine conscience»** ?

Je constate que ce fonctionnement est ouvert, plus libéré des conditionnements et des certitudes; et qu'il permet souvent de trouver dans l'instant des solutions cohérentes pour le bonheur de tous, de maîtriser la souffrance voire de s'en libérer, et d'en comprendre le sens.

Mais qu'est ce que c'est que le fonctionnement en «pleine conscience» (ou la méditation de «pleine conscience»: c'est le même état d'être):

Le fonctionnement en «pleine conscience» (ou la méditation de «pleine conscience») est un état d'observation en «pleine conscience»: C'est lorsque notre «conscience» observe ce qui est; comme si notre «conscience» observait en étant, par exemple, un mètre derrière notre corps physique, les situations autour de nous, nos sensations, nos sentiments, nos pensées etc...

Lorsque l'on débute l'expérience du fonctionnement en «pleine conscience»; par exemple en commençant à pratiquer la méditation de "pleine conscience"; on peut méditer assis, le dos droit comme si un fil tirait notre tête vers le haut, les yeux fermés, dans un endroit calme.

Mais comme il s'agit d'un état d'observation en «pleine conscience», on peut méditer debout, les yeux ouverts, en marchant, dans un environnement bruyant ou agité etc...

Mais ce que je constate chez la plupart des personnes; c'est qu'elles se sont habituées à un fonctionnement mental ou à un fonctionnement automatique basé sur leurs attachements.

L'état de méditation de "pleine conscience" est souvent fragile au début; et on déconnecte parfois de cet état s'il y a une perturbation.

C'est pour cela qu'au début on médite assis, les yeux fermés, dans un endroit calme; pour pouvoir, une fois que l'on a stabilisé sa pratique de la méditation de «pleine conscience», méditer le yeux ouverts, puis en marchant etc...

Pour pouvoir ensuite, progressivement, méditer dans toutes les situations de sa vie.

Pour méditer en «pleine conscience» (ou être en «pleine conscience»);

je commence par observer lentement ma respiration plusieurs fois. J'observe en «pleine conscience» l'air rentrer dans mes narines, gonfler mon ventre; et à l'expiration j'observe mon ventre se dégonfler et l'air sortir de mes narines.

Puis j'observe en «pleine conscience» mes points de contact avec le sol ou la chaise;

puis j'observe mes sensations dans mon corps;

puis j'observe mes sentiments;

puis j'observe mes pensées:

j'observe en «pleine conscience» ce qui est là:

Un événement, une image, un événement, une sensation, un sentiment, une pensée...

Sans alimenter une pensée par une autre pensée.
Uniquement observer en «pleine conscience» ce qui est là.

Une des principale difficulté au début, lorsque l'on médite (que l'on observe) sur ses pensées;
c'est que souvent on pense au lieu d'observer (état de pleine «conscience») ses pensées.

Donc, si on constate que l'on pense; on revient à l'observation en «pleine conscience» de ses pensées.

Parfois, quelques minutes plus tard on se remet à penser.

On va, à nouveau, constater que l'on pense; on va donc revenir à l'observation en "pleine conscience" de ses pensées.

Et chaque fois, au cours de la méditation de «pleine conscience», que l'on se rend compte que l'on pense, on revient à nouveau à l'observation en «pleine conscience» de ses pensées.

Mais revenir en pleine «conscience» est aussi à vrai si on est dans ses sensations, dans ses sentiments, au lieu d'être en observation (état de pleine « conscience ») de ses sensations, de ses sentiments.

Il est donc fondamental de se rappeler que l'état de méditation est un état d'observation en «pleine conscience» de ce qui est là, dans l'instant présent, sans jugement, sans interprétation, sans que cela engendre une réflexion mentale. Uniquement observer.

De plus, il est en général plus facile d'être en état de méditation de «pleine conscience» si on médite avec d'autres méditants.

Car les méditants se mettent en liens "subtils".

En méditation de «pleine conscience» on peut être à des Niveaux de "Conscience" (NC) plus ou moins profonds:

NC1- Observer en «pleine conscience» les objets autour de soi.

NC2- Observer en «pleine conscience» ses sensations.

NC3- Observer en «pleine conscience» ses sentiments.

NC4- Observer en «pleine conscience» ses pensées.

NC5- Être en «pleine conscience» des causes.

Pour cela, en «pleine conscience», s'interroger sur un point, une préoccupation; et laisser émerger les réponses, les causes: Un sentiment, une pensée, un événement, un attachement...

NC6- Être en «pleine conscience» de sa «conscience».

Pour faciliter la «pleine conscience» de sa «conscience»; on peut être en lien «subtil» avec un être qui est en «pleine conscience» de sa «conscience» ; ce qui facilite la perception en «pleine conscience» de notre «conscience».

Une fois cet état de «pleine conscience» de sa «conscience» introduit; il est plus facile de le stabiliser en méditant au calme, chez soi; puis dans sa vie de tous les jours.

NC7- Être en «pleine conscience» de l'unité, de ce qui est.

Pour faciliter cet état d'être, on peut, en «pleine conscience», se remplir d'amour, de la lumière de la connaissance, partout en soi. Cet amour, cette lumière s'échange avec le monde; on perçoit les liens «subtils» qui existent entre toutes les «conscience», et dans cet échange avec tout ce qui est, on perçoit l'Unité.

Si un des méditants a un niveau de «conscience» profond, cela aide (par les liens «subtils» qui existent entre les méditants) les autres méditants à atteindre cet état de «conscience».

Jour 3 - Perceptions par le cerveau et par la «conscience», L'ego et la «conscience»

Je rappelle que nous avons **deux types différents de perceptions:**

1- La perception par le cerveau (matériel).

2- La perception par la «conscience» (non matérielle).

1- La perception par le cerveau (la conscience matérielle) des informations matérielles (via des impulsions électriques, des transferts de neuros transmetteurs dans le cerveau...) qui sont traitées dans le corps matériel (dont le cerveau); et qui sont représentées dans les dessins par des points noirs.

Dans une perception par le cerveau: On est pris dedans (dans sa perception).

Et dans ce cas, ma conscience matérielle (production de mon cerveau) va dire (par exemple):

J'ai mal au dos (je suis pris **dans** ma sensation).

Je suis triste (je suis pris **dans** mon sentiment).

Je pense à toi (je suis pris **dans** ma pensée).

Et dans ces cas on n'est pas en «pleine conscience».

2- Dans une perception par la «conscience» (non matérielle), on est en «pleine conscience».

C'est lorsque la «conscience» **observe en «pleine conscience» (comme si elle était par exemple 1m à l'extérieur derrière le corps matériel) les informations «subtiles» qui sont dans les différents corps «subtils»** (les points gris); et aussi quand la «conscience» observe les projections qui sont dans la matière.

Et dans ce cas ma «conscience» va dire par exemple:

J'observe en «pleine conscience» mon mal de dos (je suis en «pleine conscience» de ma sensation).

J'observe en «pleine conscience» ma tristesse (je suis en «pleine conscience» de mon sentiment).

J'observe en «pleine conscience» que je pense à toi (je suis en «pleine conscience» de ma pensée).

Et dans ces cas on est en «pleine conscience».

Il est fondamental de savoir qui nous sommes réellement, profondément, durablement:

Sommes nous uniquement notre corps matériel, nos raisonnements mentaux de notre cerveau, nos comportements automatiques ?

On regroupe parfois sous le nom d'ego:

L'ensemble des nos comportements automatiques, de nos croyances, et des raisonnements mentaux de notre cerveau, auxquels on s'identifie.

On se dit que c'est notre caractère; et certaines personnes pensent que nous somme uniquement cela; et que nous n'avons pas de «conscience» non matérielle.

Mais on constate, en développement personnel, qu'un comportement automatique, une croyance ou un raisonnement mental récurrent sont des éléments qui ont été mis à un moment donné, et que l'on peut les déconnecter.

Donc, cet ego auquel on s'identifie parfois, n'est peut être pas si stable que cela, voire une construction éphémère ?

Sommes nous notre «conscience», cette partie non matérielle qui sort de notre corps matériel après la mort de ce corps matériel, en gardant ses perceptions et ses mémoires; et qui se réincarne dans un autre corps matériel ?

Ou qui sort de notre corps matériel dans les expériences de morts imminentes ?

Et on peut se poser la question de savoir si ce continuum de «conscience» est ce que nous sommes réellement, profondément, durablement ?

L'ego n'est peut être qu'une illusion temporaire de ce que nous croyons être ?

Et c'est peut être pour cela que **l'ego est parfois appelé le faux soi.**

Mais dans dans notre monde, avec une composante matérielle, je crois que l'ego a une place.

Et en «pleine conscience», on peut trouver à chaque instant l'harmonie de la «conscience» et d'un ego sain (un ego sain est dépouillé des comportements automatiques inadaptés; et des raisonnements mentaux de pouvoir, de contrôle, d'égoïsme); pour qu'émerge à chaque instant un comportement adapté à la situation de l'instant présent:

Par exemple, un fonctionnement mental si j'ai un calcul à réaliser.

Par exemple, un fonctionnement automatique pour retirer ma main du feu si je risque de me brûler.

Par exemple, un fonctionnement en «pleine conscience» pour le pilotage de ma vie, dans mes relations avec les autres.

Jour 4 - Les différents corps, la «conscience», l'ego.

Nous avons un corps matériel, et plusieurs corps «subtils»

J'ai donné des noms à ces corps, mais parfois ils sont appelés différemment.

Pour un être humain:

Le corps matériel CM1 c'est son corps physique (dont son cerveau) avec :

ses perceptions matérielles de la matière,
ses perceptions matérielles des sensations,
ses perceptions matérielles des sentiments,
ses perceptions matérielles des pensées,
ses perceptions matérielles des causes,
ses perceptions matérielles de ce que sont les consciences,
ses perceptions matérielles de ce que qu'est le spirituel, l'âme...

Le corps «subtil» CS2 des matières «subtiles», des énergies «subtiles», et des sensations «subtiles» est parfois appelé corps éthérique.

Le corps «subtil» CS3 des sentiments «subtils» est parfois appelé corps astral.

Le corps «subtil» CS4 des pensées «subtiles» est parfois appelé corps mental.

Le corps «subtil» CS5 des causes «subtiles» est parfois appelé corps causal.

Le corps «subtil» CS6 de la «consciencés» est parfois appelé corps bouddhique.

Le corps «subtil» CS7 du «bain de conscience» est parfois appelé corps spirituel.

Je rappelle que j'appelle le corps «subtil» de la «conscience» CS6: la «conscience» (je l'appelle aussi l'âme).

Je préfère rappeler ma définition des mots, car d'autres personnes ont d'autres définitions pour ces mots.

Par exemple, d'autres personnes appellent le corps «subtil» du «bain de conscience» CS7: L'esprit (pour le différentier de l'âme).

Dimension des corps «subtils».

Un être non «conscient» va avoir ses différents corps «subtils» près de son corps matériel (son corps physique).

Un être qui approfondit ses niveaux de «conscience» (qui élève ses fréquences vibratoires «subtiles») va avoir des dimensions de ses différents corps «subtils» plus importantes.

Les limites extérieures des corps «subtils» sont à l'extérieur du corps matériel; à une certaine distance du corps matériel.

Pour un méditant qui a accès à des niveaux de «conscience» profonds; les distances entre son corps matériel et ses corps «subtils» peuvent être:

Supérieur à 5 cm pour le corps «subtil» CS2 des sensations/des énergies/des matières «subtiles».

Supérieur à 3 m pour le corps «subtil» CS3 des sentiments «subtils».

Supérieur à 30 m pour le corps «subtil» CS4 des pensées «subtiles».

Supérieur à 300 m pour le corps «subtil» CS5 des causes «subtiles».

Illimité pour le corps «subtil» CS6 de la «conscience»:

Les «consciences» occupent tout l'espace, elle sont partout.

Illimité pour le corps «subtil» CS7 du «bain de conscience» qui occupe tout l'espace, qui est partout.

La transmission des informations «subtiles» n'a pas de limite dans l'espace ; elles se propagent n'importe où instantanément.

L'aura c'est différent des corps «subtils».

L'aura rayonne autour de notre corps matériel.

La dimension de l'aura varie d'une dizaine de centimètres à des milliers de kilomètres (pour les méditants ayant atteint un niveau de «conscience» profond).

Si quelqu'un rentre dans l'espace de notre aura on le ressent (de manière «subtile»).

De même, les autres ressentent (de manière «subtile») s'ils rentrent dans le champ de notre aura.

L'aura s'éteint après la mort de notre corps physique, alors que la «conscience» CS6 (parfois aussi appelé l'âme) continue son continuum de «conscience».

Mais attention de ne pas confondre les dimensions des corps «subtils» et de l'aura avec la distance à laquelle une information «subtile» peut être envoyée.

Car je rappelle que la distance à laquelle on peut envoyer une information «subtile» est infinie; parce que toutes les «consciences» sont partout, occupent tout l'espace.

Jour 5 - Trois modes de fonctionnement.

Je constate différents modes de fonctionnement chez un être humain:

- 1 - Le fonctionnement mental.
- 2 - Le fonctionnement automatique.
- 3 - Le fonctionnement en « pleine conscience ».

1- Le fonctionnement mental.

Dans ce cas, **le cerveau** capte une ou des informations matérielles extérieures (parole, geste...), et va chercher dans son cerveau (avec ses croyances, ses mécanismes de traitement des informations, ses programmes) la ou les informations en réponse qui lui paraissent les plus appropriées parmi toutes les informations stockées dans le cerveau. Puis le cerveau répond en donnant des instructions au corps matériel (paroles, geste...)

Ce fonctionnement est limité par:

Le nombre limité d'informations que le cerveau peut capter.

Le nombre limité d'informations dans la mémoire de notre cerveau.

Les capacités limitées du cerveau à traiter les informations.

Mais aussi limité par nos croyances, nos certitudes, nos à priori, inscrits dans notre cerveau

2 - Le fonctionnement automatique.

Dans ce cas l'être est régit par des attachements.

Qu'est ce qu'un attachement ?

Un attachement regroupe plusieurs informations. Et on appelle cela un attachement par ce que les informations sont attachées entre elles; que l'être s'est attaché à ce groupe d'informations.

Un attachement est constitué d'une (ou plusieurs) information appelée information bouton (comme un bouton sur lequel on appuie pour activer quelque chose); et d'autres informations (une au minimum, mais en général il y en a plusieurs) appelées informations conséquences.

Si une information est reçue/captée par l'être, et que cette information est contenue dans un de ses attachements comme information bouton, cela va déclencher automatiquement les informations conséquences contenues dans cet attachement; cela déclenche donc **un comportement automatique**, que l'on appelle aussi parfois une réactivité.

Exemple: Attachement à un bruit soudain et fort, où l'information qui déclenche l'attachement (ou bouton) est un bruit fort et soudain; et où l'information conséquence est la peur.

Si une personne a ce type d'attachement; chaque fois qu'elle entendra un bruit fort et soudain, elle aura automatiquement un sentiment de peur.

Comment se créent les attachements ?

Je constate plusieurs modes de créations des attachements:

- a- Les attachements créés par des événements qui nous procurent du plaisir.
- b- Les attachements créés par des événements qui réduisent ou nous évitent la souffrance.
- c- Les attachements pour favoriser sa survie ou son développement.
- d- Les attachements inscrits suite à des chocs (physiques ou psychologiques).

a- Dans le cas d'un **attachement à un plaisir**, nous avons vécu des situations qui nous ont procuré du plaisir, et nous voulons les reproduire. La recherche de ce plaisir peut être «consciente»; mais parfois on ne se rend pas compte que l'on devient progressivement dépendant au plaisir que nous procure une situation, un être, ou autre chose.

Ensuite si la situation/l'être/autre chose n'est plus là, on ressent un vide, un manque (comme à une drogue) et on souffre; et cela engendre en nous un comportement automatique de recherche de ce plaisir.

On peut aussi avoir, à la longue, un sentiment de lassitude à ces situations répétitives, qui sont toujours les mêmes.

b- Le principe de mise en place d'un **attachement à la non souffrance** est similaire à un attachement au plaisir; mais dans ce cas on fuit les situations/êtres/choses qui nous créent de la souffrance.

c- On peut aussi inscrire un attachement, si un comportement favorise notre survie ou notre développement.

d- On peut aussi inscrire en nous même un attachement, lorsque l'on subit, par exemple, un choc physique ou psychologique.

Par exemple, un enfant se fait violemment agressé; et son comportement est de fuir, et de ne plus dire un mot.

C'est un comportement de protection, qu'il peut inscrire automatiquement en lui même, pour se protéger dans des situations similaires.

Dans ce cas, plus tard, si l'enfant (ou la personne lorsqu'il sera devenu adulte) perçoit une agression, il fuira, ne dira plus rien; et cela de manière incontrôlé, automatique.

Au départ de la mise en place d'un tel attachement, cela semble favorable (dans cet exemple fuir peut sauver la vie à l'enfant).

Mais les comportements qui étaient efficaces à un moment donné, dans un environnement donné, ne le sont peut être plus aujourd'hui dans un contexte différent.

Dans l'exemple de l'enfant agressé, aujourd'hui devenu adulte; si chaque fois qu'il ressent de l'agression, il fuit et ne dit plus rien; sa vie professionnelle et privée risque d'être difficile.

Et dans ce cas, le comportement automatique peut se déclencher lors d'une réelle agression, ou si la personne a l'impression d'être agressée (sans qu'il y ai forcément une intention d'agression).

Par exemple: Si une autre personne la touche accidentellement;

ou si une autre personne qui a des difficultés s'énerve; ou si une autre personne pressée en voiture fait des gestes d'énervements...

Nos attachements, dans de nouveaux contextes, peuvent donc nous apporter de la souffrance au lieu nous apporter des solutions et du bonheur.

3- Le fonctionnement en «pleine conscience».

Dans un fonctionnement en «pleine conscience», on est «conscient» d'informations matérielles et de certaines informations «subtiles».

On est «conscient» des informations «subtiles» qui sont inscrites au niveau de «conscience» auquel on est.

Si des informations «subtiles» sont inscrites à un niveau de «conscience» plus profond que celui auquel on est: On n'est pas «conscient» de ces informations «subtiles».

Les «conscience» qui ont développée leurs niveaux de «conscience» peuvent donc émettre et capter des informations «subtiles»

Tous ces transferts d'informations «subtiles» sont sans limites dans l'espace, et cela de manière instantanée.

Quelles conditions qui sont nécessaires, pour qu'une communication «subtile», puisse être perçue par une autre «conscience» ?

D'abord, pour expliquer les communications «subtiles» entre des «consciences», **je vais faire une comparaison avec les communications radiophoniques (la radio).**

Pour les communications radiophoniques, il faut d'abord différencier deux types différents de fréquences:

1- La fréquence d'émission/transmission de l'information:
On l'appelle parfois la fréquence porteuse.

2- Et les fréquences qui contiennent l'information elle même: On les appelle parfois les modulations de fréquences (par exemple) autour de cette fréquence porteuse.

Différentes stations de radios, émettent des ondes radio sur différentes fréquences d'émission.

Les ondes radio (sur les fréquences d'émission) se propagent dans l'espace.

Et si vous avez un récepteur radio, vous pouvez capter ces émissions radio.

Vous pouvez recevoir une émission radio:

- Soit parce que vous connaissez sa fréquence d'émission; et vous calez votre poste radio sur cette fréquence.
- Soit en balayant les différentes fréquences d'émission, et en vous calant sur la fréquence d'émission désirée, une fois que vous l'avez trouvé.

Pour les communications «subtiles», c'est similaire avec les communications radio (même s'il y a des différences).

Une des principales différences, c'est que les ondes radios sont matérielles et se propagent à la vitesse de la lumière (300 000 km/seconde); alors que les transmission «subtiles» sont non matérielles et se transmettent instantanément.

Réception et perception des informations «subtiles».

Comme pour les communications radio; pour percevoir une information «subtile» émise par une «conscience» A sur une fréquence donnée; une conscience réceptrice B doit accorder sa fréquence de réception «subtile», sur la fréquence d'émission «subtile» de cette «conscience» A .

Mais chaque «conscience», a une limite dans les fréquences hautes qu'elle peut émettre et capter.

Et si, par exemple, une «conscience» A émet sur une fréquence haute (par exemple Fr100); et que le maximum qu'une «conscience» réceptrice B soit capable de percevoir est la fréquence Fr80 (plus basse que la fréquence Fr100); la «conscience» B ne percevra pas l'information émise par la «conscience» A.

Si la «conscience» A est consciente de cela; la «conscience» A peut abaisser sa fréquence d'émission (par exemple à Fr80) pour que la «conscience» B puisse percevoir l'information.

Au début d'une vie incarnée, chaque «conscience» a une capacité de percevoir (ou pas) les fréquences «subtiles»; et a une fréquence maximum atteignable.

Cela dépend de son évolution, du niveau de «conscience» qu'elle a atteint au cours de ses vies précédentes.

Durant une vie incarnée, chaque «conscience» peut développer ses fréquence maximum atteignable par la méditation, par le développement de l'amour altruiste, par ses contacts avec des «consciencés» qui vibrent à de plus hautes fréquences qu'elle, etc...

Pour recevoir et percevoir une information «subtile», une «conscience» B se cale donc sur la fréquence d'émission de la «conscience» A:

- Soit parce que les deux «consciencés» se connaissent, ont l'habitude de communiquer, et connaissent intuitivement les fréquences sur lesquelles la «conscience» de l'être A émet.
- Soit la «conscience» B à la capacité de balayer les différentes fréquences d'émission des autres «consciencés», et de se caler sur les fréquences d'émissions de ces autres «consciencés».

Cela se fait «intuitivement» par les «consciencés»; et bien évidemment sans passer par le mental.

Toutes les «consciencés» n'ont pas les même capacités: Certaines «consciencés» ont la capacité de faire varier facilement leurs fréquences «subtiles» d'émission et de réception de leurs différents corps «subtils».

Certaines «consciencés» ont une grande capacité d'attention pour percevoir et se caler sur les fréquences «subtiles» d'autres «consciencés»; puis d'émettre sur les fréquences de ces autres «consciencés».

Bien sûr dans la limite des fréquences maximales que ces «consciencés» sont capable de capter et d'émettre.

Mais ce n'est pas, parce qu'une personne à qui on envoie une information «subtile» ne la capte pas, que cette information «subtile» n'existe pas.

On peut développer ses capacités de communications «subtiles»:

- En étant attentif à nos perceptions «subtiles», lors des communications avec les êtres qui nous sont proches (famille, amis, animaux, végétaux...).
- En émettant des informations «subtiles», puis en écoutant ce qui se passe.
- En méditant en «pleine conscience».
- En pratiquant: Lorsque l'on ressent quelque chose, en se mettant en «pleine conscience», et en observant ses perceptions «subtiles».

Mais les communications «subtiles» ne sont pas forcément réciproques.

C'est à dire que si vous percevez les informations «subtiles» émises par une personne, cette personne ne va pas obligatoirement percevoir les informations «subtiles» que vous émettez.

Par exemple, si les deux personnes n'ont pas le même niveau de «conscience»; ou tout simplement parce qu'une personne capte les informations «subtiles» et l'autre pas.

On ne peut capter que les informations «subtiles» que les «consciences» des êtres émettent.

Donc, si d'autres êtres captent les informations «subtiles» que vous émettez, c'est que vous les avez envoyés (consciemment ou inconsciemment).

Jour 6 - Avantages du fonctionnement en « pleine conscience ».

- Il y a plus d'informations dans les corps « subtils » que dans le mental/le cerveau (100 fois plus, 1000 fois plus, souvent beaucoup plus). On voit donc l'intérêt de travailler avec sa « conscience », avec un niveau de « conscience » le plus profond possible, pour avoir accès au maximum d'informations que l'on peut; plutôt que de fonctionner uniquement avec son mental (son cerveau).

- Lorsque nous sommes en « pleine conscience » et sur les mêmes fréquences que d'autres êtres; nous pouvons être en liaison « subtile » avec ces êtres, et percevoir les informations « subtiles » qu'ils émettent.

Ce qui nous permet d'avoir d'autres d'informations.

- Le fonctionnement en « pleine conscience » tient donc mieux compte des autres êtres, est plus global.

Alors que le fonctionnement mental est plus étroit, parfois centré sur soi, sur ses croyances, ses certitudes et ses à priori.

- Le fonctionnement en « pleine conscience » est adapté à chaque cas, à chaque situation; alors que les fonctionnements automatiques sont toujours pareils et ne tiennent pas compte des spécificités des situations.

- Un autre avantage du fonctionnement en « pleine conscience » est la vitesse de traitement des informations; car un fonctionnement mental (réfléchir, peser le pour et le contre, rechercher d'autres informations, faire d'autres hypothèses...) prend du temps: Des secondes, des minutes, des heures parfois, ou plus; alors que le fonctionnement en pleine « conscience » est instantané malgré le grand nombre d'informations à traiter.

On voit donc l'intérêt d'utiliser sa « conscience » plutôt que de fonctionner uniquement avec son mental (son cerveau) et ses programmes automatiques pour résoudre une préoccupation, une question.

Jour 7 - Déconnexion des attachements.

Partage d'expérience.

Le sens de notre vie incarnée, avec nos attachements, notre mental, notre «conscience», c'est peut être de vivre des expériences qui vont nous faire évoluer, grandir.

Nos attachements participent donc aussi à nous faire évoluer. Car, par exemple, si nous avons un comportement automatique (un attachement) non harmonieux pour le bonheur des êtres; ce comportement va générer des alertes (des souffrances par exemple) pour nous montrer que nos comportements, toujours les même, génèrent de la souffrance dans certaines situations. Cela va nous faire prendre «conscience» de l'importance de déconnecter ce qui génère cette souffrance (un attachement, un comportement automatique...), et nous amener à changer certains de nos comportements, pour évoluer, pour grandir. Car face à une difficulté, à une souffrance répétitive, si on ne change rien; la difficulté, la souffrance reviendra encore et encore.

Je vais partager avec vous la, principale technique que j'utilise pour déconnecter un attachement.

Mais attention, si cela touche un événement douloureux avec de fortes émotions associées, il est impératif de se faire accompagner par un professionnel.

Cette technique consiste à re traverser en «pleine conscience» le déclenchement de l'attachement, l'événement le plus récent où cet attachement s'est déclenché, et de remonter dans le temps les différents événements qui ont renforcé cet attachement , jusqu'à remonter à l'événement origine (le plus ancien).

Je travaille sur 7 étapes:

A1- Localiser et décrire en «pleine conscience» l'attachement; ce qui le déclenche, et ce que cela génère.

A2- Trouver les événements qui ont inscrits et renforcés cet attachement, jusqu'à trouver l'événement origine (le plus ancien); et re traverser en « pleine conscience » les événements renforçants et l'événement origine, en étant au même niveau de « conscience » (ou plus profond) que le niveau de « conscience » où ces événements ont été inscrits.

A3- Regarder s'il y a d'autre informations associées au déclenchement de cet attachement .

A4- Réécrire le scénario de l'événement origine.

A5- Trouver un nouveau comportement.

A6- Poser un acte.

A7- Suivre l'attachement (le comportement automatique), et effectuer des actions complémentaires si nécessaire.

A1- Localiser et décrire en « pleine conscience » l'attachement; ce qui le déclenche, ce que cela génère.

Le point de départ de la déconnexion d'un attachement; c'est d'être « conscient » que l'on a un attachement (un fonctionnement automatique).

Par exemple, on peut se rendre compte; que chaque fois que l'on se sent agressé, on a peur et que l'on ne dit plus rien.

On appelle information(s) bouton(s) ce qui déclenche l'attachement (ce comportement automatique).

Dans l'exemple ci dessus c'est l'agression.

On appelle information(s) conséquence(s) de cet attachement, les éléments qui sont engendrés, suite à la présence de l'information bouton.

Dans l'exemple ci dessus c'est: La peur, et ne plus rien dire.

Pour bien localiser un attachement, se remémorer un événement récent où on a eu un déclenchement de cet attachement.

Après s'être assuré que l'on est en «pleine conscience» (observation de sa respiration, de ses points de contact, de ses sensations, de ses sentiments, de ses pensées...) observer l'événement; et écrire les informations que l'on constate, **en re balayant en pleine «conscience» toute la chronologie de l'événement, avec tout ce qui était présent: Les personnes, les objets, les lieux, les odeurs, les actions, les paroles, ses sensations, ses sentiments, ses pensées... tout ce qui était présent dans les différents phases de cet événement.**

Par exemple: Je rencontre hier mardi au marché Owi, il pleut, j'ai froid; Owi vient vers moi le regard noir et m'agresse verbalement en me disant que j'ai dit à Yol qu'il était (Owi) un imbécile; je suis désemparé, je ne sais pas quoi dire, je ne peux pas parler; Owi continue de crier et approche son visage du mien; je lui dit que ce n'est pas vrai; j'ai peur, je sens mes jambes fléchir; Owi me repousse violemment, et s'en va en disant que je je suis un menteur. Je reste là sans rien dire, les gens me regardent d'un air soupçonneux; je me sens coupable, je respire difficilement, je rentre chez moi; et je reste prostré sans rien dire pendant dix minutes.

Écrire **en pleine «conscience» les** (ou l'élément s'il n'y en a qu'un seul) **éléments déclencheurs (les boutons)** de ce comportement automatique. Dans cet exemple: l'agression, une accusation injuste...

Ensuite écrire **en pleine «conscience» les éléments conséquences** de ce comportement : Être désemparé, ne pas pouvoir parler, la peur, les jambes qui fléchissent, la prostration...

A2- Trouver des événements (ou un événement) **plus anciens qui ont pu inscrire ou renforcer ce comportement automatique; et re traverser en «pleine conscience» ces événements avec un niveau de «conscience» aussi profond (ou plus profond) que le niveau de «conscience» auquel, ils ont été inscrits.**

Mais comme on ne connaît pas forcément à quel niveau de «conscience» les événements ont été à été inscrits; on se met au niveau de «conscience» le plus profond que l'on puisse être:
En observant en «pleine conscience» sa respiration;
En observant en «pleine conscience» ses points de contact (avec le sol ou la chaise...);
En observant en «pleine conscience» ses sensations (dans son corps);
En observant en «pleine conscience» ses sentiments;
En observant en «pleine conscience» ses pensées;
En observant en «pleine conscience» les causes de ce qui émerge;
En étant en «pleine conscience» de sa «conscience»;
En étant «unité».

Puis, en étant en «**pleine conscience**» au mieux que l'on puisse être, on se remet en mémoire l'attachement que l'on a localisé.
Par exemple: On m'agresse --> J'ai peur, je ne dit plus rien; et on se pose la question: Est ce que ce comportement me rappelle un événement ancien (le plus ancien que l'on se souviene) ?

Puis on observe en «pleine conscience» ce qui émerge: La situation, l'age que l'on avait, les personnes présentes, les éléments présents...

Lorsque l'on a trouvé un événement ancien, **on le re traverse en «pleine conscience»**, en re balayant toute la chronologie de l'événement, avec tout ce qui était présent; et on écrit les informations que l'on constate; que cela soit fondamental, un détail, ou incompréhensible.

Il est souvent utile d'écrire, plutôt que de se dire: Je le garde en mémoire; parce qu'après une séance qui peut être longue, on a parfois oublié certains points, certains détails, certaines choses incompréhensibles qui vont s'éclairer plus tard.

Puis, après avoir balayé en pleine conscience» cet événement; toujours en étant en «pleine conscience»; on se pose la question:

Est ce que cette situation m'évoque une situation **encore** plus ancienne?

Si une situation encore plus ancienne remonte; on la retraverse en «pleine conscience» (en observant donc en «pleine conscience» les personnes, l'environnement, ses sensations, ses sentiments, ses pensées...).

Après chaque événement trouvé et re traversé en «pleine conscience»; on se repose la question: Y a t'il un événement encore plus ancien ? Jusqu'à avoir trouvé l'événement origine, où à la question: Y a t'il un événement plus ancien, plus rien n'émerge.

Mais attention, car en retraversant en «pleine conscience» un événement ancien qui a inscrit un attachement; il est nécessaire d'être prêt à faire face aux sensations, douleurs, peurs, qui étaient peut être présentes à ce moment là.

Et si on ressent qu'en allant voir la source de notre comportement automatique; on risque d'avoir des difficultés à faire face, et à gérer seul nos sensations, nos émotions, nos pensées; il est nécessaire de faire appel à un professionnel pour se faire accompagner.

Parfois se sont des sensations et des sentiments douloureux qui remontent. Parfois dans le cas d'un choc extrêmement violent, on peut ressentir comme un éclatement; comme si des fragments de nous même étaient projetés dans l'espace.

Dans ce cas, on traverse en «pleine conscience» cet événement; avec l'état de «conscience» le plus profond que l'on peut; on visualise tous ces éléments dispersés; puis on visualise que tous les fragments se regroupent, se ré assemblent dans un système cohérent: On rassemble ce qui est épars.

On peut être amener à faire cette visualisation en «pleine conscience» sur plusieurs séances, pour rassembler des éléments qui seraient restés dispersés lors d'une séance précédente (pour qu'il ne nous manque pas une case, un fragment).

Souvent, on a occulté tout ou partie de nos perceptions douloureuses (par exemple quand nous étions enfant) par ce que cela nous était insoutenable à ce moment là.

Et ces occultations, comme par exemple le masquage de certaines sensations, sentiments, pensées, nous a peut être permis, dans certains cas, de ne pas devenir fou, d'être complètement cassé, ou détruit psychologiquement.

Parfois, on dit (aussi) que nous avons enfoui au fond de nous même, ces sensations, ces sentiments, ces pensées, parce qu'elles étaient insoutenables, et que nous n'étions (au moment où elles ont été inscrites) pas prêt a leur faire face. Et ces sensations, sentiments ou pensées sont devenues non «conscientes» (inconscientes); et ont été enfouies profondément dans notre inconscient.

C'est pour cela, pour les libérer, que l'on va les rendre «conscientes», en allant profondément dans notre inconscient, là où elles ont été enfouies.

Et plus ces événements, sensations, sentiments ou pensées seront enfouis profondément dans notre inconscient, plus nous devons atteindre un niveau de «conscience» profond, pour les observer et pouvoir se libérer de ces comportements automatiques.

On va donc, dans certains cas, devoir faire face à des sensations, des sentiments ou des pensées douloureuses.

Ce qui peut, dans certains cas, nous faire renoncer, en se disant: C'est trop douloureux, ça ne sert à rien de réveiller les fantômes du passé. **Dans ce cas se faire accompagner par un professionnel.**

Mais cela sert à quelque chose: A se libérer de ses comportements perturbants et de ses souffrances qui reviennent régulièrement.

Et ses souffrances à venir, que va générer l'attachement, pour nous même (mais aussi pour les autres: pour nos enfants, notre famille, nos amis...) si on ne fait rien, ont toute les chances d'être plus perturbantes, que les efforts que nous avons à faire pour déconnecter cet attachement aujourd'hui.

Mais aujourd'hui on est plus fort, plus «conscient», plus autonome, plus ancré, pour faire face à ses sensations, ses sentiments, ses pensées, pour se libérer d'un attachement. Et si cela remonte aujourd'hui, c'est peut être parce que l'on est prêt.

Il est souhaitable de se rappeler que l'ego est fait d'attachements, de comportements automatiques, de pensées mentales, de croyances.

Aussi l'ego défend ses attachements, ses comportements automatiques, ses pensées, ses croyances (car l'ego s'identifie à eux, et a l'impression que l'on veut l'amputer d'une partie de ce qu'il est, le détruire).

Et pour cela un des moyens employés par l'ego (si on décide de déconnecter ses attachements, ses comportements automatiques, ses pensées répétitives, ses croyances), c'est (entre autre) de renforcer les douleurs qui apparaissent lors du travail en développement personnel, pour nous faire arrêter le processus. Entre autre par le mental qui en rajoute: Je souffre trop, cela ne sert à rien, c'est un grand malheur, c'est injuste, c'est inacceptable etc...

Et parfois la douleur générée par cette rumination mentale est 10 fois plus grande (avec l'amplification des pensées par le mental), que la douleur initiale.

Aussi, lorsque l'on déconnecte un attachement, ne pas penser: Simplement observer en «pleine conscience» ses sensations, ses sentiments, ses pensées... qui s'élèvent.

On ne fait qu'observer en «pleine conscience».

On ne répond pas à une pensée par une autre pensée; sinon on risque de déconnecter de notre état de «pleine conscience» en passant en fonctionnement mental, et d'arrêter le processus: l'ego a momentanément réussi ce qu'il souhaitait.

Mais on peut reprendre notre travail en «pleine conscience» quand on le souhaite.

Ce qui déconnecte les attachements (les comportements automatiques) **c'est d'être en «pleine conscience»** lorsque l'on retraverse les événements qui ont inscrits ces attachements.

Et avec un niveau de «conscience» aussi profond (ou plus profond) que le niveau de «conscience» auxquels ces attachements ont été inscrits; pour atteindre les couches profondes de notre inconscient: là où les attachements ont été enfouis.

Si on se souvient des chocs qui ont inscrit un attachement avec les mémoires matérielles de son cerveau, en réfléchissant, donc sans être en «pleine conscience», cela ne déconnecte pas l'attachement.

Et si on re traverse l'événement qui a inscrit l'attachement avec un niveau de «conscience» plus superficiel que le niveau de «conscience» auquel l'attachement a été inscrit; cela ne désactivera que les couches superficielles de l'attachement. On pourra ressentir un léger mieux; mais cela ne désactivera pas complètement l'attachement.

Pour désactiver complètement l'attachement; il sera nécessaire d'approfondir son niveau de «conscience», et de retraverser l'événement origine qui a inscrit l'attachement, en étant au niveau de «conscience» auquel il a été inscrit.

A3- Regarder s'il y a d'autre informations associées au déclenchement de cet attachement .

Pour désactiver tous les aspects de l'attachement, Il est important d'avoir observer en «pleine conscience»:

Tous les boutons déclencheurs de l'attachement.

Toutes les conséquences lorsque l'attachement se déclenche.

Aussi, reprendre ce que l'on avait écrit sur les boutons et les conséquences de l'attachement.

Par exemple:

Les boutons du comportement automatique:

L'agression, une accusation injuste.

Les conséquences du comportement automatique:

Être désemparé, ne pas pouvoir parler, la peur, les jambes qui fléchissent, la prostration.

Maintenant, en étant en «pleine conscience»; **remémorez vous toutes les situations où cet attachement s'est déclenché, et rajoutez les points complémentaires que vous constatez.**

Comme par exemple:

Pour les boutons du comportement automatique:

L'agression, une accusation injuste (déjà listé);

mais en plus, **un regard noir, j'ai froid, il pleut...**

Pour les conséquences de ce comportement automatique:

Être désemparé, ne pas pouvoir parler, la peur, les jambes qui fléchissent, l'inaction, la prostration (déjà listé);

mais en plus, la culpabilité, l'inaction, je respire difficilement...

Car parfois on n'avait pas pris «conscience» que des éléments non listés au départ pouvaient déclencher (ou renforcer) aussi le déclenchement de cet attachement.

En être conscient va permettre de désactiver les différents aspects de l'attachement.

A4- Réécrire le scénario de l'événement origine.

Pour cela, on va **revivre** (par exemple chez soi, au calme) la situation origine **en «pleine conscience», comme on aurait aimé qu'elle se passe**; en ressentant la nouvelle situation, comme si nous avions le même âge qu'au moment de l'événement origine, avec les personnes, les éléments présents, les nouvelles sensations présentes, les nouveaux sentiments, les nouvelles pensées, **comme nous le souhaiterons aujourd'hui**, avec notre niveau de «conscience» d'aujourd'hui.

Par exemple, face à une perception d'agression, au lieu de fuir; un nouveau scénario peut être (en revivant la situation comme si nous étions revenu au moment où l'événement origine à eu lieu, avec l'âge que nous avons): Je fais face, je reste en «pleine conscience», j'explique mon point de vue, je suis attentif au point de vue de l'autre, à sa difficulté, et nous trouvons ensemble des solutions à la difficulté rencontrée.

A5- Trouver un nouveau comportement.

Le fait de constater que le comportement que l'on avait lors du choc origine, n'est peut être pas le plus adapté aujourd'hui dans notre nouvel environnement, avec notre nouveau niveau de «conscience»; et que nous avons trouvé un autre comportement plus harmonieux (par exemple en réécrivant le scénario) pour le bonheur de tous; nous permet de rendre plus «conscient» ce nouveau comportement.

Pour approfondir la «pleine conscience» de ce nouveau comportement, on peut l'écrire.

Par exemple: Lorsque je me sens agressé, je fais face en «pleine conscience», je suis attentif à la difficulté de l'autre, j'écoute son point de vue, j'exprime mon point de vue, et nous trouvons ensemble des solutions à la difficulté.

Puis le dire ou le relire en «pleine conscience» plusieurs fois durant la journée: en marchant, en attendant le bus... (ou par exemple au calme chez soi, en méditation de «pleine conscience»); et cela sur plusieurs jours, au niveau de «conscience» le plus profond que l'on puisse être. Et ressentir les bienfaits de ce comportement sur le bonheur de tous.

A6- Pour consolider la déconnexion de l'attachement, on peut poser un acte en lien avec l'attachement.

Par exemple (si je reste sur le même exemple) on peut aller re voir une personne avec laquelle nous avons eu un comportement de fuite, face à une situation où on a ressenti de l'agressivité; et lui dire que nous souhaitons comprendre son point de vue (mais cette fois en faisant face en «pleine conscience»); pour trouver des solutions plus harmonieuses, qui conviendraient mieux aux deux parties; ou tout autre acte (en lien avec l'attachement) qui émerge lorsque l'on est en «pleine conscience».

A7-Suivre le comportement automatique, et actions complémentaires si nécessaire.

Lorsque l'on a travaillé sur un comportement automatique (sur un attachement); que l'on a rebalayer en «pleine conscience» l'événement origine que l'on a trouvé;

parfois on constate après quelques jours, quelques mois, que l'attachement se déclenche à nouveau.

Si tel est le cas, demandez vous en « pleine conscience », la raison pour laquelle l'attachement se déclenche à nouveau ? Et laisser émerger ce qui remonte.

Vous pouvez aussi balayer en « pleine conscience » les points suivants; et voir si un des points vous interpelle:

Raison 1 pour laquelle l'attachement réapparaît: l'attachement s'est réinscrit.

Ce qu'il faut savoir, même si on a effectivement déconnecté un attachement; c'est qu'il peut se réinscrire.

Car parfois l'attachement est présent depuis tant d'années, il a été ancré en nous parfois très profondément; on s'y est tellement habitué, que lorsque ce comportement est déconnecté, qu'il n'est plus là, cela laisse un vide, et que ce vide laisse la possibilité au comportement automatique de se réinscrire.

Car, **lorsque on a déconnecté un attachement**, les événements qui ont inscrits ce comportement automatique sont toujours présents dans notre « conscience »; **seul le déclenchement automatique a été déconnecté.**

Aussi, pour réinscrire un comportement automatique, il suffit que son enclenchement automatique se remette en place.

Mais si on a déjà trouvé l'événement origine d'un attachement; que l'on a traversé en « pleine conscience » l'événement origine pour désactiver l'attachement; et que l'attachement s'est remis en place; cela va être plus facile de le déconnecter à nouveau.

Car comme on connaît déjà l'événement origine; il suffira de le retraverser en « pleine conscience », pour désactiver à nouveau l'attachement.

Pour limiter ce phénomène, après la déconnexion d'un attachement, on peut:

- Visualiser que l'on remplit ce vide par le nouveau comportement que l'on a trouvé.
- Méditer régulièrement sur le nouveau comportement trouvé.

- Être en «pleine conscience» dès que l'attachement se déclenche à nouveau en observant les boutons, les conséquences.
- Remplir le vide momentané laissé. Par exemple par de l'amour, par quelque chose que l'on aime.
- Poser un autre acte, en lien avec l'attachement.

Raison 2 pour laquelle l'attachement réapparaît: On était à un niveau de «conscience» plus superficiel que le niveau de «conscience» auquel l'attachement a été inscrit.

Souvenez vous que dans cette manière, pour déconnecter un attachement, il est nécessaire de re traverser l'événement origine en étant au même niveau de "conscience" (ou plus profond) que le niveau de "conscience" auquel cet événement a été inscrit.

Aussi, si le niveau de «conscience» en re traversant l'événement origine n'était pas assez profond, cela a peut être un peu affaibli l'intensité du déclenchement de l'attachement, mais l'attachement n'a pas été complètement désactivé.

Aussi, dans ce cas, il est nécessaire d'approfondir son niveau de «conscience», par exemple par la méditation de "pleine conscience" (autres points: Voir le chapitre 9 exemple 3); et de retraverser l'événement origine.

En espérant que son nouveau niveau de «conscience» sera assez profond. Sinon il faudra encore approfondir son niveau de «conscience».

Rappel des Niveaux de "Conscience" (NC) que je constate:

NC1- Observer en "pleine conscience" les objets autour de soi.

NC2- Observer en "pleine conscience" ses sensations.

NC3- Observer en "pleine conscience" ses sentiments.

NC4- Observer en "pleine conscience" ses pensées.

NC5- Être en "pleine conscience" des causes.

Pour cela, en "pleine conscience" se poser une question, une préoccupation, et laisser émerger les réponses, les causes:

Un sentiment, une pensée, un événement, un attachement...

NC6- Être en "pleine conscience" de sa "conscience".

Pour faciliter la "pleine conscience" de sa "conscience";

on peut être en «pleine conscience» et en lien «subtil» avec un être qui est en «pleine conscience» de sa «conscience»; ce qui facilite la perception en «pleine conscience» de notre «conscience».

Une fois cet état de «pleine conscience» de sa «conscience» introduit; il est plus facile de le stabiliser en méditant au calme, chez soi; puis dans sa vie de tous les jours.

NC7- Être en "pleine conscience" de l'unité, de ce qui est. Pour faciliter cet état d'être, on peut, en "pleine conscience", se remplir d'amour, de la lumière de la connaissance; partout en soi. Cet amour, cette lumière s'échange avec le monde, les autres, dans un va et viens sans fin. Unité, être.

Les informations (boutons et conséquences) liées à un attachement inscrit à un niveau de «conscience» profond, peut engendrer un (des) choc post traumatique.

Prenons l'exemple d'une personne qui assiste à un spectacle, et durant le spectacle il y a un attentat, avec une explosion. Elle est légèrement blessée à la tête, mais elle en ressort vivante.

Ce choc traumatique inscrit en elle un attachement; qui la conduit chaque fois qu'elle entend un bruit fort, à déclencher automatiquement en elle un mal de tête, un sentiment de peur.

Cette personne effectue une thérapie, exprime ce qu'elle a vécu; comme si elle revivait l'événement (le bruit, la fumée, les personnes qui courent), ses sensations (mal à la tête...), ses sentiments (peur...); et après quelques séances de thérapie elle va mieux, et reprend sa vie, en pensant avoir traité cet épisode de sa vie.

Mais il peut se produire, un mois après, un an après, 5 ans après, parfois plus, qu'elle retombe dans une très forte perturbation liée à cet événement: C'est le choc post traumatique.

Pour comprendre ce qui s'est passé, il est nécessaire de rappeler que les souvenirs et les attachements peuvent s'inscrire plus ou moins profondément dans l'inconscient.

On peut aussi le formuler de la manière suivante: Nos souvenirs et nos attachements sont inscrits à des niveaux de «conscience» plus ou moins profonds.

Je travaille avec 7 niveaux de «conscience» : Le niveau de «conscience» 1 pour le niveau le plus superficiel (le plus facile à atteindre), le niveau de «conscience» 7 pour le plus profond (le plus difficile à atteindre), et les niveaux 2, 3, 4, 5 et 6 entre les deux.

Je reviens à l'exemple précédent de la personne qui a été témoin de l'attentat.

Si, lorsque elle a réalisé sa thérapie, elle a eu accès (en les observant en «pleine conscience») aux informations (détails de la situation, sensations, sentiments, pensées...) qui se trouvaient dans ses niveaux de «conscience» 1, 2, 3 et 4.

En retraversant en «pleine conscience» ces informations, elle a déconnecté les informations (liées à ce choc, à cet attachement) qui étaient dans ses niveaux de «conscience» 1, 2, 3 et 4; et elle va avoir la perception d'aller mieux.

Mais si d'autres informations liées à cet attachement (détails de la situation, sensations, sentiments, pensées) ont été inscrites dans ses niveaux de «conscience» 5 et 6; ces informations n'ont pas été déconnectées.

Ce qui veut dire que si, par exemple, 1 an après sa thérapie sur cet attachement (ce comportement automatique qui la conduit chaque fois qu'elle entend un bruit fort, à déclencher automatiquement en elle un mal à la tête et un sentiment de peur), elle atteint le niveau de «conscience» 5 et 6 ; elle va déclencher automatiquement la remontées d'événements, de sensations, de sentiments, de pensées qui étaient enfouies à ces niveaux de «conscience» 5 et 6.

La personne aura l'impression de ne pas être sortie de ce choc, que sa thérapie n'était pas efficace; et elle sera peut être

découragée en se disant: Mais je ne sortirais jamais de ce problème, de cette souffrance.

Pour libérer ce qui a été inscrit aux niveaux de «conscience» 5 et 6, elle devra reprendre sa thérapie, en retraversant en «pleine conscience» l'événement traumatique avec un niveau de «conscience» 6 (le niveau de «conscience» 5 est inclus dans le niveau de «conscience» 6, puisque le niveau de «conscience» 6 est plus profond), en l'exprimant, en étant entendue.

Variante à cet exemple: Si lors du choc post traumatique, la personne a atteint le niveau de «conscience» 5 ; et fait un travail de retraversée en «pleine conscience» en étant au niveau de «conscience» 5 (mais pas au niveau de «conscience» 6); elle ne libérera que ces informations qui ont été inscrites au niveau de «conscience» 5.

La personne fera un deuxième choc post traumatique lorsqu'elle atteindra le niveau de «conscience» 6.

Elle risque alors d'être à nouveau découragée de voir ressurgir ses vieux démons.

Pour se libérer de ce qui a été inscrit au niveau de «conscience» 6, elle devra reprendre sa thérapie, en retraversant en «pleine conscience» l'événement traumatique avec un niveau de «conscience» 6, en l'exprimant, en étant entendue.

Raison 3 pour laquelle l'attachement réapparaît: On ne s'est pas donné assez de temps.

Il est souhaitable de se donner du temps, pour assimiler, digérer la traversée en «pleine conscience» de l'événement origine, les actions entreprises; et trouver un nouvel équilibre sans cet attachement, sans cet ancien comportement.

Aussi, si un comportement automatique sur lequel on a déjà travaillé réapparaît, posons nous la question: Quand avons nous travaillé sur cet attachement ?

Est ce récent: Il y a quelques jours, quelques semaines ?

Est ce que l'on s'est laissé assez de temps de digestion, d'assimilation de cette nouvelle situation?

Et dans cette période de digestion, comme pour la Raison 1;

pour accompagner l'intégration de son travail, on peut méditer régulièrement sur le nouveau comportement trouvé; être en «pleine conscience» dès que l'attachement se déclenche, en observant les boutons, les conséquences...

Raison 4 pour laquelle l'attachement réapparaît: On n'a pas balayé les différentes étapes de la déconnexion d'un attachement ?

A t'on re balayé en «pleine conscience» plusieurs fois l'événement origine trouvé ? (est ce qu'on le percevait nécessaire?)

A t'on réécrit le scénario ?

A t'on trouvé un nouveau comportement ?

A t'on médité sur le nouveau comportement que l'on a trouvé ?

A t'on posé un acte ?

Raison 5 pour laquelle l'attachement réapparaît:

A t'on bien trouvé l'événement origine qui a inscrit cet attachement ? (ou un événement avec un niveau de «conscience» plus profond ?).

Parfois, lorsqu'on a trouvé un événement ancien (en lien avec l'attachement); qu'on a re traversé en «pleine conscience» cet événement; et que l'on se pose la question:

Y a t'il un événement antérieur similaire ?

Parfois rien n'émerge (ou la réponse est non); et on peut penser que l'on a trouvé l'événement origine.

Effectivement, on l'a peut être trouvé, ou pas.

Pourquoi ?

Parce que l'événement origine est peut être inscrit à un niveau de «conscience» plus profond, que le niveau de «conscience» dans lequel nous étions, lorsque nous avons posé la question.

Donc nous ne percevons pas d'événement plus ancien.

Et si on se repose plus tard la question de savoir s'il y a un événement plus ancien; si notre niveau de «conscience» n'est toujours pas aussi profond (ou plus profond) que le niveau de «conscience» auquel l'événement a été inscrit, on ne va toujours pas trouver d'événement plus ancien.

Parfois on a une vague perception que l'on n'a pas trouvé l'événement origine: Ce peut être un début de piste.

On peut aussi méditer avec une personne avec un niveau de «conscience» profond; puis se reposer la question, et voir ce qui émerge; et ensuite échanger en «pleine conscience», avec cette personne, sur nos perceptions.

Si on perçoit qu'il y a un événement plus ancien; on va donc approfondir son niveau de «conscience», pour pouvoir le localiser et re traverser en «pleine conscience» ce nouvel événement (que nous venons de trouver); en étant à un niveau de «conscience» plus profond.

En espérant que notre nouveau niveau de «conscience» sera aussi profond que le niveau de «conscience» où ce nouvel événement a été inscrit.

Remarque: Comme Il y a souvent une suite d'événements qui ont inscrits, puis renforcés le même attachement; parfois l'événement le plus ancien n'est pas celui qui a été inscrit avec le niveau de «conscience» le plus profond.

Alors, pour un attachement donné, on se pose la question: Y a t'il un événement inscrit à un niveau de «conscience» plus profond ? Et on observe ce qui émerge.

Et lorsque l'on a trouvé cet événement; on le re traverse en pleine «conscience», au niveau de «conscience» le plus profond que l'on peut.

Jour 8 - Qui suis je ?

Suis je ce corps physique, avec son cerveau, avec ses perceptions, ses comportements, ses sensations, ses sentiments, ses pensées, ses croyances, ses raisonnements, ses attachements ?

Suis je ma «conscience», ce principe d'existence spirituelle non matériel, appelé parfois âme, qui perçoit:
Mon corps physique, mes comportements, mes sensations, mes sentiments, mes pensées, mes raisonnements, mes attachements; mais qui perçoit aussi ma propre «conscience» (non matérielle) et les autres «consciences» ?

Si notre «conscience» lorsqu'elle sort de notre corps matériel, par exemple:

- Dans les expériences de mort imminentes.
- Après la mort du corps matériel et lorsque elle se réincarne dans un autre corps matériel.

Garde toutes ses facultés de perception (vue, odorat,ouïe...).

Garde ses sentiments, ses pensées,.

Garde toute ses mémoires.

Notre «conscience» est elle ce que nous somme durablement, véritablement, réellement ?

Jour 9 – Big bang des «consciences».

Imaginons qu'un bain de «consciences» regroupant toutes les «consciences» soit rassemblé en un point.

Imaginons un big bang de ce bain de «consciences»:

Le bain de «consciences» s'éclate en un grand nombre de «consciences».

Si à l'origine toutes les «consciences» étaient en liens «subtils», lorsqu'elles étaient rassemblées en un seul point, elles gardent peut être ces liens «subtils» après l'éclatement.

Les «consciences» sont alors interconnectées, et leurs communications «subtiles» sont peut être instantanées.

Les «consciences» émises lors du big bang des «consciences», peuvent peut être contenir toutes les informations et les niveaux de «conscience» du bain de «consciences », ou avoir des informations masquées et un accès limité à certains niveaux de «conscience».

Et si les «consciences» sont interconnectées; les «consciences» peuvent peut être à tout moment s'aider à libérer notre accès à toutes les informations qui sont masquées dans notre «conscience» ?

Jour 10 - Dissiper le voile de l'illusion de l'ego.

(ego: nos comportements automatiques et nos raisonnements mentaux auxquels nous nous identifions).

En méditation, après avoir observer les matières, ses sensations, ses sentiments, ses pensées, les causes des événements; on perçoit parfois directement sa «conscience» (son âme), puis les autres «consciences», puis le réseau «subtil» qui relie toutes les «consciences», puis l'unité de cet ensemble.

Dans ce cheminement en pleine «conscience», notre «conscience» peut:

- Observer ses attachements (et les déconnecter en les retraversant en pleine «conscience»).
- Observer ses pensées mentales, ses croyances, ses à priori.
- Observer et comprendre ce qu'est son ego.

Le voile de l'illusion de l'ego est alors levé.

Et en pleine «conscience» émerge, vide de volontés mentales, des «intuitions» qui donnent naturellement un sens nouveau à la vie, à notre vie.

Jour 11 - Robots.

Différentes sortes de robots:

1 - Les robots mécaniques, avec des capteurs réceptionnant des informations, des programmes, et des actions déclenchées par les programmes.

Les capteurs d'informations peuvent être la température, les paroles d'une personne, des instructions envoyées sur internet...

Les actions pouvant être des sons, des paroles, des informations envoyées sur internet.

2 - Des êtres humains connectés à des capteurs (autres que leurs propres sens), reliés à un micro processeur (par exemple), et des actions déclenchées par les programmes du micro processeur. C'est une sorte de robot partiel.

3 - Un cerveau maintenu en vie et connecté à des microprocesseurs (via des interfaces microprocesseurs- cerveau) qui peuvent recevoir d'autres informations venues de l'extérieur et transmises au cerveau, et agir sur des éléments extérieurs comme des mouvements mécaniques, des voix...

D'un point de vue juridique, est ce encore un être humain ?

4 – Une personne régit par ses attachements.

Si une personne est régit par ses programmes automatiques (ses attachements) qui se sont inscrits dans son cerveau; et que chaque fois qu'un stimulant extérieur active un attachement cela enclenche automatiquement un comportement donné (par exemple; La personne entend un bruit fort, et cela génère automatiquement de la peur chez cette personne).

Dans ce cas les programmes inscrits dans son cerveau peuvent être comparés aux programmes informatiques inscrits dans le micro processeur d'un robot.

Et si la personne fonctionne à 100% sur ses programmes automatique, est elle assimilable à un robot ?

Jour 12 - Existe t'il d'autres entités plus intelligentes, ou d'un niveau de conscience plus profond que le notre ?

Peut être.

Se croire les êtres les plus intelligents, ou du niveau de «conscience» le plus profond de la création relève plus de la prétention que du regard objectif de ce qui est.

Pourquoi serions nous les plus intelligents, les plus éveillé, dans un monde aussi vaste, plus tous les univers que nous ne connaissons pas, que nous ne percevons pas, ou que nous ne pouvons pas conceptualiser avec ce que nous sommes ?

Les perceptions «subtiles» sont peut être un moyen pour rentrer en contact avec eux ?

Peut être en faisant le vide, en méditant, et observant ce qui émerge ?

Peut être serais je alors interpellé par un élément que je ne voyais pas auparavant ?

Jour 13 - Communiquer avec d'autres entités.

Si des extra terrestres existent dans l'univers; peuvent ils nous observer sans que nous nous en rendions compte ?

Peuvent ils nous piloter, nous contrôler, sans que nous nous en rendions compte ?

Peut être qu'ils nous pilotent, nous contrôlent par des attachements (des programmes) inscrits dans nos consciences ?

Avec des injonctions «subtiles» que nous ne percevons pas, parce qu'émise à des niveaux de «conscience» très profonds (à des fréquences «subtiles» très élevées) que nous ne sommes pas capable d'atteindre ?

Jour 14 - Évoluer, grandir dans le monde tel qu'il est.

Je peux penser que le monde est mal fait, parce que je souffre ou que les autres souffrent.

Mais ce que je vis est peut être nécessaire, approprié pour grandir, évoluer ?

Et peut être que je ne comprend pas les sens de la souffrance ?

Je peux aussi penser qu'il y a d'autres dimensions, d'autres mondes ? Et que je serais peut être plus heureux dans ces mondes, ces autres dimensions ?

Qu'il existe d'autres dimensions, d'autres mondes, d'autres niveaux de conscience c'est possible.

Mais il est peut être nécessaire de ne pas fuir nos difficultés; mais d'y faire face, d'accepter d'expérimenter ce qui est là ici et maintenant dans ce monde, avec le niveau de «conscience» que nous avons dans l'instant.

Et de vivre nos difficultés en pleine «conscience» pour grandir.

Jour 15 - Notre bulle.

Nous avons notre bulle de filtres que notre esprit applique à nos perceptions.

Nous participons à la création de notre bulle de filtre; notre environnement participe aussi à notre bulle de filtres, via notre éducation, notre culture, internet etc...

Mais notre bulle de filtre modifie, limite nos perceptions.

Et nous vivons avec nos lunettes teintées, qui nous empêchent de voir le monde tel qu'il est.

En prenant «conscience» de cela, nous pouvons plus facilement nous ouvrir aux perceptions des autres et à nos «intuitions» qui émergent de notre «conscience», pour voir de nouveaux aspects de la réalité de ce monde, et commencer à sortir de notre bulle.

Jour 16 - Bizarre.

Peut être que certains d'entre vous me trouvent bizarre, ou trouvent mes écrits bizarre ?

Peut être trouvent ils que ce que j'écris est improbable, faux, stupide, impossible, interpellant, original, possible, etc ...?

Mais au moyen age certains pensaient que la terre était plate et pas ronde.

Ce qui ne veut dire en aucune manière, bien sûr, que tous ce que j'écris est exact; mais:
Peut être ? Peut être pas ? Partiellement ? Symboliquement ?

Et même moi même je ne suis sûr de rien;
car les éléments qui émerge de ma «conscience» ou de mon cerveau, sont parfois:
des impressions ? des croyances ? des hypothèses ? des possibilités ? ...
Et chacun (dont moi même) se fait l'avis qu'il veut.

Et ce n'est pas parce que j'écris des éléments qui vous paraissent bizarres, que je suis bizarre;

car moi aussi je trouve ces éléments bizarres.

Jour 17 - Être éveillé à sa «conscience» pour aimer ?

Si on aime quelqu'un de manière réactive (avec les comportements automatiques de **nos attachements qui se déclenchent**);

sommes nous libre lorsque nous agissons ainsi ?

Nous n'en sommes souvent pas «conscient», car nous nous identifions à nos comportements automatiques et programmes mentaux que nous prenons pour notre personnalité ;

et nous ne sommes souvent pas «conscient» que nous avons une «conscience» qui peut s'exprimer de manière libre.

Aussi, pour aimer de manière libre, il est peut être nécessaire d'avoir le moins d'attachements possible ?

Ou d'avoir des moments où nos attachements ne se déclenchent pas: Lorsque nous sommes «conscient» que c'est notre «conscience» qui s'exprime.

Mais si nous vivons dans un monde où 90% des personnes ne sont pas en pleine «conscience» 90 % de leur temps, cela voudrait il dire que la plupart des relations amoureuses sont mues principalement par des comportements automatiques ?

Et qu'un amour basé sur des échanges «subtils» des «consciences» seraient rares ?

Et que si nous sommes «conscient» des comportements automatiques des autres, nous pouvons avoir la perceptions que la plupart des personnes nous aiment de manière automatique, et pas de manière libre ? Et nous pouvons ne pas nous sentir aimé pour ce que nous sommes réellement: Notre conscience?

Si nous avons, par exemple, des attachements à vouloir être avec un partenaire drôle, actif, original, créatif, gentil etc...ce qui nous procure du bien être; dans ce cas n'est ce pas plutôt de l'égoïsme, si nous utilisons l'autre pour notre propre du plaisir ?

Alors, peut être faut il oublier les exigences de notre ego; et laisser émerger en pleine «conscience» ce notre cœur nous dit; et peut être serons nous interpellé par quelqu'un(e) qui ne correspondra pas à notre liste de critères, mais que nous aimerons ?

Jour 18 - La source de nos souffrances.

La source de nos souffrances c'est peut être **nos attachements** qui engendrent nos comportements automatiques?

Par exemple, parfois les autres nous envoient des informations générales sans intention de nous agresser; mais nous interprétons parfois ces informations comme des agressions; et si nous avons un **attachement** à l'agression (qui fait que lorsque nous avons la perception d'être agressé nous agressons automatiquement les autres) nous allons automatiquement agresser les autres.

En nous faisant agir automatiquement nos **attachements** (qui avaient au départ une certaine efficacité pour nous éviter trop de souffrances) sont souvent inadaptées dans un contexte différent; et cette inadaptation génèrent souvent de la souffrance.

Le fonctionnement via nos **attachements** est donc une source fréquente de souffrances.

En déconnectant nos **attachements**, nous diminuons donc nos souffrances.

Le fonctionnement en pleine «conscience», étant plus adapté à chaque situation, est une source de diminution de nos souffrances:

Parce que notre «conscience» est attentives à notre bonheur et à celui des autres.

Parce que notre «conscience» nous permet de mieux percevoir les intentions des autres, et de discuter plus calmement avec les autres.

Parce que notre «conscience» est l'élément principal pour déconnecter nos **attachements** (voir détail au Jour 7).

Jour 19 - A quoi sert la souffrance liée à un attachement ?

Prenons un exemple:

je vois une fille qui me plaît, j'aimerais sortir avec elle, mais cela ne se fait pas:

je suis un peu déçu, mais cela ne me fait pas souffrir, et au bout de quelques jours, je n'y pense peut être même plus.

Maintenant imaginons que je sorte avec cette fille; que durant un an je sois très heureux avec elle; et qu'elle me quitte.

Dans ce cas, je risque d'être plus que déçu, et cela peut engendrer en moi des souffrances, et cela peut durer de nombreux mois.

Mais cette période après notre séparation; cela ressemble à la période où je ne la connaissait pas, où elle n'était pas là; et alors je ne souffrais pas de son absence.

Alors pourquoi je souffre maintenant ?

Cela peut me montrer que je me suis attaché au plaisir d'être avec elle, et que je suis désormais mécontent de l'avoir perdu.

Mais à quoi sert cette souffrance ?

Et est ce que ma souffrance va faire revenir ma copine ?

Cette souffrance m'épuise, me gâche la vie, et à priori cela ne va pas la faire revenir.

Et si elle ressort avec moi parce que cela me fait souffrir, est ce une bonne raison pour elle?

Car pour qu'un couple fonctionne harmonieusement, il est nécessaire que les deux y trouvent leur compte:

Que j'ai envie de sortir avec elle;

et qu'elle ai envie de sortir avec moi (et pas uniquement pour me faire plaisir).

Et si j'ai envie que quelqu'un sorte avec moi (et que je lui dit que cela me fait souffrir si elle n'est pas là), n'ai je pas plutôt envie qu'elle sorte avec moi parce qu'elle m'aime, plutôt que parce que cela me fait souffrir ?

Mais si ma souffrance ne va pas (à priori) faire revenir ma copine, **ma souffrance ça sert à quoi ?**

A rien ?

Sinon me montrer que j'étais heureux d'être avec elle; mais ça, je le savais déjà.

Cela peut me montrer que je l'aimais avec attachement (ce qui ne veut pas dire que je ne l'aimais pas aussi de manière ouverte); **et que cet attachement a engendré de la souffrance.**

Mais si je l'aimais sans attachement, sans rien attendre en retour, est ce que je souffrirais ?

Certes je serais peut être triste de la voir s'éloigner; mais si je constate en «pleine conscience» qu'elle ne souhaite pas rester avec moi, que je respecte son libre arbitre, je vais accepter cette situation avec moins de souffrance.

Si mon attachement génère plus de souffrances (que si je n'avais pas d'attachement); cela veut dire que c'est moi qui génère ce surplus de souffrances.

Et que si c'est moi qui génère ce surplus de souffrance ; que je peux agir dessus en déconnectant cet attachement; par exemple en observant en pleine «conscience» l'événement (ou les événements) qui a inscrit cet attachement.

Dans ce cas mes moments de plaisirs avec elle.

Et ce surplus de souffrances peut, peut être, m'alerter, me servir:

A développer à chaque instant ma manière d'être en pleine «conscience».

A me motiver à déconnecter mes attachements.

A développer mon amour pour les autres, mais sans attachement, de manière ouverte, sans rien attendre en retour.

A développer mon respect pour le libre arbitre des autres.

A accepter l'impermanence des éléments et des situations de ce monde matériel.

Jour 20 - Attachements et niveaux de «conscience».

Rappel: On peut déconnecter un attachement en retraversant en pleine «conscience» l'événement qui a inscrit cet attachement; en étant au niveau de «conscience» (ou plus profond) auquel l'attachement a été inscrit (détail au jour 7).

Je rappelle aussi que je nomme le niveau de «conscience» NC1 le plus superficiel; et le niveau de «conscience» NC7 le plus profond.

Par exemple, si nous avons travaillé à la déconnexion d'un nos attachements au niveau de «conscience» NC5; et que l'attachement a été inscrit au niveau de «conscience» NC6, nous ne déconnecterons pas complètement cet attachement, mais uniquement les couches d'informations de cet attachement qui sont aux niveaux de «conscience» NC5 et moins profonds.

Il nous faudra approfondir notre niveau de «conscience» (par exemple par la méditation) jusqu'au niveau de «conscience» NC6 (ou plus profond) pour pouvoir retraverser en pleine «conscience» au NC6, l'événement qui a inscrit cet attachement au NC6. L'attachement pourra alors être déconnecté.

Jour 21 - Les autres ne sont pas des objets de plaisir à notre service.

Si on est centré sur son plaisir, on peut considérer les autres comme des objets de plaisir à notre service.

Et pour cela les soumettre :

Par la force, la manipulation, la culpabilisation, en abusant de notre force, de notre ascendant, de l'amour que les autres nous portent, en profitant par exemple que nos enfants soient dépendants de nous, moins forts, pas autonomes, en cassant toute révolte chez eux par la violence, la soumission, l'humiliation, le conditionnement; comme un objet que nous posséderions, qui serait à nous, à notre service, qui nous obéirait sans discuter, qui n'aurait pas de libre arbitre propre.

Objet que l'on peut utiliser comme on le veut, se moquer de lui pour rire, voire le punir, le tuer...

Dans le passé, dans nos vies antérieures, nous avons été confronté au pouvoir, à la domination, à la frustration, à la soumission...que nous soyons dominant ou dominés.

Mais les autres êtres ont une «conscience» (une âme) et un libre arbitre, égal au notre.

Aussi aimons les autres, écoutons leurs besoins, leurs désirs, et ensemble trouvons des actions qui satisfassent les deux parties.

Car nous avons le choix d'écouter les autres et leurs «consciences», de les laisser agir en respectant les libertés de leurs «consciences» pour le bonheur de tous.

Jour 22 - La muse ou l'inspirateur(trice).

Je constate que des personnes créatives et inspirées, ont parfois une connexion profonde et instantanée avec le monde «subtil», qui est facilité lorsqu'elles sont en présence de leur muse, de leur inspirateur(trice).

Je constate aussi que lorsque la muse (l'inspirateur/trice) n'est pas présente, la personne peut se connecter au monde «subtil», mais c'est comme si il y avait un voile, comme si la lumière était partiellement éteinte, et que l'on marche dans la pénombre; alors que lorsque la muse est présente, c'est comme si l'interrupteur basculait; la lumière s'éclaire, et le sens des choses apparaît.

Perdre sa muse est douloureux, car on a l'impression de vivre dans la pénombre; on ne trouve plus l'interrupteur; et avancer et trouver le sens est moins fluide et moins évident.

Si on a perdu sa muse; on peut appeler une autre muse; mais c'est la muse qui décide de répondre ou pas.

Jour 23 - Sensation de sécurité.

Sortis de l'utérus de ma mère je me sentais en insécurité, stressé, je souffrais, j'étais perdu...

Alors que dans l'utérus de ma mère j'étais en sécurité (encore que)

Aussi, si dans ce monde, je me sens en insécurité, je vais peut être essayer de retrouver l'utérus, me projeter dans ma mère ou dans une femme; et je peux percevoir la femme comme une sécurité. Mais je me rappelle aussi des moments d'insécurité lorsque j'étais avec des femmes.

Mais peut être que ma sécurité se trouve dans ma «conscience» immortelle, inaltérable.

Je me sens alors en sécurité partout si je suis dans l'amour, en pleine «conscience» dans l'instant présent.

Et ma «conscience» est peut être mon utérus origine?

Jour 24- Les situations difficiles.

Parfois nous sommes dans des situations difficiles; les souffrances sont importantes, parfois nous ne voyons pas de solutions, de portes de sorties, et nous nous voyons avancer vers l'abîme. Parfois, face à ces difficultés, notre esprit se brouille et nous sommes assailli par des conseils égotiques de personnes qui sont concentrés sur des certitudes qui ne nous correspondent pas. Nous pouvons alors tomber dans le désespoir, la dépression. Mais à quoi sert le désespoir, la dépression ? A nous montrer que nous avons des attachements, et à nous inciter à déconnecter ces attachements en pleine «conscience».

Mais si nous ne passons pas en pleine «conscience» et restons avec nos attachements et raisonnements mentaux (basés aussi souvent sur des attachements); cela nous enlève des forces, cela fait écran à l'expression de notre «conscience»; et nos souffrances restent toujours présentes.

Aussi si les souffrances continuent, peut être qu'à un moment nous prendront «conscience» des attachements qui nous font souffrir, et nous déciderons de les déconnecter en pleine «conscience». Alors notre souffrance diminuera, et nous serons plus heureux.

Jour 25 – Régresser.

Lorsque l'on travaille sur soi même et que l'on désactive jour après jour, mois après mois, ses réactivités; on peut penser que ce processus va vers une évolution irréversible de l'élimination et de diminution de nos réactivités.

Mais rien n'empêche une réactivité que nous avons déjà déconnecté de se réinscrire.
Et rien n'empêche une nouvelles réactivités de s'inscrire en nous.

Aussi il est possible de constater un accroissement de nos attachements, et une régression dans notre développement personnel.

Jour 26 - Je l'aime.

Je l'aime, je l'écoute, je respecte sa liberté et ses décisions quel que soit son niveau de «conscience»;
et si des choses m'énervent, tapent dans mes réactivités,
je travaille sur mes attachements.

Et lorsque nous avons des difficultés, nous exprimons nos sentiments, nos besoins, et trouvons des solutions qui nous satisfont tous les deux.

Mais je ne suis pas son thérapeute, ni son coach, et

Je ne veux pas la changer.

Je ne rentre pas dans son jardin secret.

Je ne lui dis pas ce qu'elle doit faire.

Je ne la juge pas.

Jour 27 - L'amour ça peut être irrationnel.

Il n'y a peut être rien à faire d'autre pour que quelqu'un d'autre nous aime que:

D'être simplement soi, et il se passe ce qui se passe.

Et si vous faites plein de choses pour forcer l'autre à vous aimer, cela aura peut être l'effet inverse.

Dans ce contexte, si l'autre ne vous aime pas, peut être est il plus cohérent de l'accepter.

Ce qui ne veut pas dire qu'il faille nier que l'on aime l'autre, ou nier parfois sa tristesse; mais faire face en pleine «conscience» à ses sensations, ses sentiments, ses pensées.

On peut donc faire face à ses sentiments d'amour pour une autre personne, les reconnaître, les accepter, et en même temps reconnaître que l'autre ne vous aime pas: c'est son libre arbitre.
Et si on aime quelqu'un, on a envie qu'il soit heureux, et respecter, accepter sa liberté, ses décisions.

Jour 28 - L'ange gris ou l'ange déchu.

Y a t'il unité dans la dualité de l'existence ?

S'il y a dualité dans le matériel pour expérimenter et progresser, il y a peut être aussi une unité «subtile» qui fait émerger une dualité «subtile» qui se projette dans la matière ?

Il n'y a peut être ni bien ni mal, mais qu'une interprétation de jugement dans la matière.

Et retrouver l'harmonie, c'est peut être retrouver l'unité du bien et du mal.

Si l'ange gris a retrouvé cette unité, pourquoi l'appelle t'on l'ange déchu ?

Parce que l'ange gris est déchu par les anges blancs qui sont attachés au bien, et déchu par les anges noirs (les démons) qui sont attachés au mal.

L'ange gris aime et accepte les libres arbitres des anges noirs et des anges blancs.

Il est le rassemblement vers l'unité dans le «subtil» et la matière. Sans attachement, sans jugement, ni au bien, ni au mal.

Les anges blancs et les anges noirs sont peut être issus de la même unité qui s'est dissocié en anges blancs et anges noirs (les démons).

l'ange gris n'a pas d'attachement, il n'est donc pas manipulable en utilisant des attachements qui n'existent pas.

Il est libre, comme l'unité primordiale d'où tout émerge.

Jour 29 - Aimer le corps et le mental, ou l'âme.

Je crois que notre âme est ce que nous sommes réellement, profondément, durablement (ce qui nous survit après la mort de notre corps physique).

L'ensemble de nos comportements automatiques et notre mental est appelé l'ego. Beaucoup de personnes s'identifient à leur ego, et croient qu'ils sont leur ego, croient que c'est leur personnalité.

Si un comportement automatique a été inscrit à un moment donné (par exemple lors d'un choc psychologique), il peut être déconnecté. L'ego n'est donc pas quelque chose de stable, c'est quelque chose de non permanent.

L'ego n'est pas ce que nous sommes de manière permanente, inaltérable; c'est pour cela qu'il est aussi appelé le faux soi.

La plupart des personnes ne perçoivent que les comportements automatiques et les expressions de leur mental (leur ego), et les comportements automatiques et les expressions du mental des autres personnes.

Ces personnes ne perçoivent pas les communications «subtiles» émises par leurs âmes (ou leurs «consciences»: c'est pareil), ou les âmes des autres personnes.

Et lorsque ces personnes disent qu'elles aiment une personne: Elles aiment l'ego de la personne (au travers de leurs comportements automatiques et leurs schémas de penser matériels). C'est un amour fait d'attachements (par exemple: au sexe, à la beauté, à la valorisation, à la sécurité etc...); et ils ne savent pas s'ils aiment l'âme de la personne.

Les personnes qui perçoivent leurs âmes et leurs communications «subtiles», perçoivent aussi les âmes et les communications «subtiles» des âmes des autres personnes.

Dans ce cas, quand ils disent qu'ils aiment une personne, c'est leur âme qu'ils aiment.

Et même si les comportements de l'ego de la personne qu'ils aiment génère parfois des perturbations dans les communications,

ils voient que cela provient de l'ego de la personne et cela n'affecte pas l'amour qu'ils ont pour l'âme de la personne (amour ouvert sans rien attendre en retour).

Même si 90 % des personnes fonctionnent principalement avec leur ego; il peut y avoir des moments (courts en général) où l'âme arrive à s'exprimer.

Il peut donc y avoir pour ces personnes, un mélange d'amour fait d'attachements, et un amour de l'âme de l'autre personne (amour ouvert sans rien attendre en retour).

Jour 30 - Garder la personne que j'aime?

Si je veux absolument, impérativement, garder près de moi une personne que j'aime, cela peut avoir l'effet inverse: la personne peut se sentir opprimée, enfermée, contrôlée, et cela risque de la faire fuir.

Il n'y a peut-être qu'à être dans l'amour en pleine «conscience»; et émerge alors de ma «conscience» des «intuitions» qui sont les plus cohérentes pour moi-même, la personne que j'aime, et le monde.

Et comme c'est le mieux que je puisse être, j'accepte ce qui arrive.

Si je constate des «réactivités» (conséquence de mes des attachements) en moi-même, je travaille à les déconnecter.

Si je constate des déclenchements de réactivités chez la personne que j'aime, je les observe en pleine «conscience», et laisse émerger mes «intuitions»; et après une discussion nous trouvons des solutions qui satisfont tous les deux.

Cela peut aussi m'alerter sur les réactivités que j'ai à travailler.

Je suis ce que je suis, et si on doit m'aimer, autant que cela soit pour ce que je suis vraiment, véritablement, profondément; et ne pas jouer un rôle pour essayer de séduire l'autre.

Jour 31 – L'inquiétude.

Parfois je suis inquiet ou stressé face à un événement qui risque d'arriver.

Mais si je suis dans l'amour en pleine «conscience», émerge alors de ma «conscience» des «intuitions» qui sont les plus cohérentes pour moi même, les autres êtres, et le monde. Et c'est le mieux que je puisse être.

Je n'ai donc pas d'inquiétude à avoir, même si la solutions qui émerge aura peut être quelques souffrances, mais se sera le minimum de souffrances.

Alors, à quoi sert mon inquiétude ou mon stress avant qu'un événement se produise, ou ne se produise pas ?

A rien.

Ou alors, peut être, cela peut m'indiquer que j'ai un attachement: A la peur de l'avenir ? A la peur de la souffrance ? Autre? Si je localise cet attachement et son comportement automatique associé (qu'est ce qui déclenche le comportement automatique et quels sont ses effets), je peux alors travailler à déconnecter cet attachement (détail Jour 7).

Alors autant ne pas être inquiet ou stressé avant l'événement, et garder mon énergie pour d'autres choses; comme déconnecter un attachement par exemple, ou anticiper des risques éventuels qui pourraient survenir.

Et lorsque l'événement redouté se produit: soit il ne me stress pas, soit il me stress mais moins que je le redoutais.

Et dans les deux cas je constate que le stress important antérieur à l'événement ne m'apportais effectivement rien.

Jour 32 - Relation non.

Ce qui est important, si je souhaite commencer une relation; c'est de savoir si la personne me plaît (bien sûr).

Mais surtout si je plais à l'autre personne? Parce que souvent on est concentré que sur ce que l'on souhaite, et la relation échoue.

Si l'autre personne ne souhaite pas commencer une relation, il est, la plupart du temps, inutile de se dire:

Qu'elle ne perçoit peut être pas toutes mes qualités, ce que je suis ?

Qu'elle est peut être amoureuse d'une autre personne par attachements ?

Qu'un de ses attachements lui fait dire non ?

Etc...

Car le résultat risque d'être le même: Elle ne veut pas sortir avec moi.

Aussi, je n'essaie pas de sortir avec elle de force (cela aura vraisemblablement l'effet inverse).

Je suis attentif à elle, à ce qu'elle émet, à ce qu'elle est.

Je reste en pleine «conscience», et je fais ce qui émerge de ma «conscience»;

et il se passe ce qui se passe.

Et si son attitude ne change pas, c'est OK,

je suis au mieux que je puisse être,

je ne regrette rien, j'accepte son libre arbitre et ses décisions

quelque soit ses attachements et son niveau de «conscience».

Et je reste dans le souhait de vivre avec quelqu'un que j'aime et qui m'aime.

Jour 33 - Le Karma.

Nos actions et nos intentions associées, ont des conséquences dans le monde, et entre autre sur nous même.

Ce qui veut dire que si l'on fait des actions / intentions pour le bonheurs de tous; nous récolterons le bonheur.

Et que si l'on fait des actions / intentions qui génèrent des souffrances chez les autres, nous récolterons plus tard des souffrances, pour nous faire prendre conscience des conséquences de nos actions.

Dans le Bouddhisme on dit que si tu veux connaître tes intentions / actions passées, regarde les conséquences qu'elles ont engendrées aujourd'hui dans ta vie; et si tu veux connaître ta vie future, regarde les intentions / actions que tu fais aujourd'hui.

Cela me rappelle aussi une parole de Lao-Tseu:
Si un jour quelqu'un te fait du mal, ne cherche pas à te venger, assieds toi au bord de la rivière, et bientôt tu verras son cadavre passer (les conséquences de la loi du Karma).

Jour 34 - Un amour directif.

Si on a eu un père (ou une mère, ou...) que l'on aimait, et qui était directif, dictatorial, fort, actif;
est ce que l'on risque d'aimer une personne directive, dictatoriale, forte, active ?

Peut être ?

Et risque t'on de prendre un caractère soumis, faible, passif ?
Car une personne libre ne pourra sans doute, pas vivre avec quelqu'un de dictatorial.

Aujourd'hui, je ne souhaite pas te dominer, et je ne souhaite pas que tu me domines.

Je souhaite des échanges sur nos besoins mutuels, pour trouver ensemble des solutions qui conviennent aux deux.

Aussi, vivre avec une personne qui est dans le pouvoir, et qui souhaite me dominer, m'asservir, ne me convient pas.

Mais je ne peux pas changer les autres personnes, elles seules peuvent le faire si elles le décident.

Et ma vie est ici et maintenant et pas dans l'espérance qu'elles changent (ou pas).

Je travaille donc à déconnecter mon éventuel attachement à aimer une personne directive, dictatoriale, forte, active.

Et en retraversant en pleine «conscience» la période où j'aimais mon père (ou une mère, ou...) dictatorial, directif... cela me permettra:

- De me libérer de cet attachement.
- Et ensuite d'être libre d'aimer une personne libre, qui m'aimera en respectant ma liberté.

Jour 35 - L'insécurité matérielle, la «sécurité» de la «conscience».

Après tous les chocs matériels, toutes les agressions, dans mes différentes vies;
je me souviens que je me sentais en sécurité dans le ventre de ma mère, en fusion avec elle.

Mais suis je vraiment en sécurité avec une femme avec laquelle je me sens en fusion?

- Il peut y avoir avortement.
- Ma mère peut vouloir me tuer.
- Je peux ne plus être utile à une femme avec laquelle je me sens en fusion, et me faire rejeter, tuer...

Et l'amour que je porte à certaines femmes n'est peut être que de l'attachement à la sécurité ?

Le monde matériel est impermanent, changeant; et nul être matériel, lieu matériel; ne peut, de manière permanente me protéger des souffrances, des agressions, de la mort.

Cette impression de sécurité matérielle avec certaines femmes, n'est peut être qu'un leurre d'un événement où je me sentais en sécurité ?

Mais aujourd'hui, ici et maintenant, je me sens en sécurité lorsque:

- Je suis en pleine «conscience».
- Je ressens ma «conscience» immortelle.
- Je laisse émerger mes «intuitions» issues de ma «conscience», en liens avec toutes les autres «consciences».
- Je déconnecte mes attachements.

Jour 36 - Déclencheur «subtil» d'un attachement.

Ce qu'il est important de savoir, c'est que:
lorsque une information matérielle (une parole, un geste...) est émise (pilotée par le cerveau);
une information «subtile» est émise en même temps par la «conscience».

Par exemple: On dit une parole (information matérielle) pilotée par le cerveau, et une parole «subtile» qui contient les mêmes informations que la parole matérielle, mais sous forme «subtile», est émise par la «conscience».

Ce qui veut dire que si un attachement a été inscrit avec des déclencheurs (boutons) contenant des informations matérielles et des informations «subtiles»; les informations «subtiles» seules peuvent déclencher l'attachement (si elles sont perçues par la «conscience» de la personne qui a l'attachement).

Ces informations «subtiles» qui peuvent déclencher un attachement, peuvent être émises:

- Sans intention de déclencher un attachement.
- Mais peuvent aussi être émises par une personne qui perçoit les attachements et les informations «subtiles», dans le but de manipuler (par exemple) une personne qui a un tel attachement.

Cela est possible avec des attachements existants;

Mais cela est aussi possible avec des attachements créés pour manipuler une personne.

Par exemple: Une personne X a habitué une autre personne A à un plaisir matériel en étant en présence de cette personne X;

et en **envoyant en même temps une information «subtile» IS.**

Si cela a été fait de manière répétitive et suffisamment longtemps;

cela peut créer un attachement chez la personne A avec un

déclencheur «subtil» IS. Et lorsque la personne X enverra à la

personne A cette information «subtile» IS (associées à cet attachement, sans aucune autre information matérielle), la

personne A ressentira du plaisir et l'envie d'être en présence de la personne X.

De plus, il faut savoir qu'une information «subtile» peut être envoyée par un être matériel; mais peut aussi être envoyée par une «conscience» désincarnée (par exemple l'âme errante d'une personne décédée qui ne s'est pas encore réincarnée).

On est alors parfois désorienté; en percevant un effet en soi, alors que l'on ne comprend pas ce qui l'a déclenché.

Aussi, si je constate un effet, sans en percevoir clairement la cause; je peux me mettre en pleine «conscience», et m'interroger sur la cause de cette perturbation: son origine et la raison de cette perturbation ?

Par exemple: Si j'ai fait du tort dans le passé (voire dans une vie antérieure) à une personne qui est décédée aujourd'hui; la «conscience» (par exemple l'âme de cette personne qui erre dans notre monde) de cette personne peut me perturber en agissant sur mes attachements avec des déclencheurs «subtils», qui peuvent générer en moi de la tristesse, de la peur, de la culpabilité.

Ou par exemple une personne qui veut avoir raison, qui veut me contrôler; me perturbe pour avoir un ascendant sur moi en agissant sur mes réactivités (avec des déclencheurs «subtils») qui génèrent en moi par exemple des envies sexuelles, l'envie de manger, le brouillage de mon esprit, de la confusion.

Les parades à ce genre d'émissions «subtiles» qui peuvent déclencher en moi certains de mes attachements, sont:

- D'être en pleine «conscience».
- De percevoir en pleine «conscience» l'origine et les raisons de ces émissions «subtiles».
- De localiser les attachement concernés et de les déconnecter.

Jour 37 - C'est moi qui me fait souffrir.

C'est moi qui me fait souffrir, c'est moi qui me détruit, c'est moi qui bousille ma vie, entre autre au travers de mes attachements.

Je m'emploie donc à déconnecter mes attachements pour vivre heureux parmi les autres.

Quel est l'attachement qui me fait le plus souffrir ?

Quel attachement reviens régulièrement : Quels déclencheurs entraînent quels effets ?

Et si je souhaite travailler à déconnecter cet attachement, je vais voir le détail au jour 7 - Déconnexion d'un attachement.

Jour 38 - Ma Force.

Au sens matériel ou au sens «subtil» ?

Au sens matériel, ma force c'est peut être de pouvoir imposer quelque chose aux autres ?

Au sens «subtil», ma force c'est peut être de ne pas me laisser guider par les raisonnements de mon mental, mes attachements ?

Ma force est dans l'amour que je porte aux autres «consciences» et que les autres «consciences» me portent.

Ma force est dans ma «conscience» en liens avec toutes les autres «consciences» qui m'accompagnent et qui m'aident à chaque instant.

Ma force est dans ma «conscience» immortelle, inaltérable.
Ma force est dans «mes intuitions» qui émanent de ma «conscience».

Ma force c'est d'avoir le courage d'agir en accord avec mes «intuitions».

Et si une personne me plaît, c'est de ne pas me laisser duper, c'est de ne pas me raconter des histoires parce que cette personne a un beau cul; car Il y a des centaines de milliers de beaux culs dans ce monde. Mais combien y a t'il de belles âmes ?

Que les autres ne m'apprécient pas, ne m'aiment pas, me prennent pour un con, un minable, ne veuillent pas discuter avec moi, me trouvent trop gros, trop vieux...

C'est leurs avis, leurs jugements.

Et quel pouvoir ai je sur leurs avis, leurs jugements ? Aucun.

Et ma force c'est aussi peut être:

D'accepter leurs avis, leurs décisions, quel que soit leurs niveaux de «conscience».

D'être là, maintenant, avec mes «intuitions» qui me guident.

D'être avec une personne qui a une belle âme, qui m'aime et que j'aime.

Jour 39 - Les serments sont ils une forme d'attachements ?

Un serment est en général fait par l'ego qui s'attache à une parole, une manière d'être, un comportement.

Si on souhaite défaire un serment mis avec son ego, en utilisant pour le défaire son ego, on s'envoie nous même les malédictions, les malheurs définis par son serment, et on n'y arrive pas.

Pour défaire un attachement fait par son ego, il est nécessaire de savoir ce qu'est l'ego; et de bien percevoir aussi ce qu'est sa «conscience» (son âme).

Savoir que l'ego est fait d'attachements et de croyances mentales; que l'ego défend ses attachements et ses croyances; les renforce, en crée de nouveaux .

Mais la «conscience» peut défaire un serment comme elle défait un attachement (car un serment est une forme d'attachement). Car la liberté est indissociable de la «conscience».

La «conscience» déconnecte un serment, en re traversant en pleine «conscience» le moment où le serment a été fait; et l'ego se libère de ses chaînes.

Jour 40 - Sans attachement.

Dans cette vie matérielle, la déconnexion de ses attachements ne doit pas devenir une obsession;
et peut être aussi, éviter de devenir attaché à déconnecter ses attachements.

Et il n'est donc, peut être, pas nécessaire de faire la chasse à ses attachements comme on ferait une chasse au gibier (encore que).

Je peux vivre avec des milliers d'attachements (que j'en sois d'ailleurs «conscient» ou pas); et lorsque je suis «conscient» qu'un attachement s'élève, je peux décider de le laisser ou de le déconnecter.

L'avantage de ce processus progressif, dans l'instant présent, c'est que je ne me prend pas la tête sur les attachements qui me restent à déconnecter;
ça arrive quand ça doit arriver, et quand c'est le moment pour ma «conscience».

Jour 41 - Dialogue «conscience» cerveau.

Parfois j'ai l'impression de parler tout seul.

Je pose des questions, et je répond.

Mais qui sont ces je ?

- C'est peut être mon cerveau (mon ego) qui pose des questions, et mon cerveau (mon ego) qui répond ?

- C'est peut être ma «conscience» qui pose des questions, et ma «conscience» qui répond ?

- C'est peut être ma «conscience» qui pose des questions, et mon cerveau qui répond ?

- C'est peut être mon cerveau qui pose des questions, et ma «conscience» qui répond ?

Cela dépend peut être aussi si je suis en pleine «conscience» ou pas ?

Mais je crois que dans tous les cas, ces dialogues me permettent de mieux intégrer les expériences de ma vie matérielle ?

Jour 42 - Poêle avec un revêtement anti adhérent.

Lorsque je suis en pleine «conscience», je suis comme une poêle avec un revêtement anti adhérent; **cela glisse** sur moi sans que cela m'affecte ni déclenche une réactivité.

Laisse glisser, c'est comme les expressions:

Let it be.

Les chiens aboient, la caravane passe.

Laisse aller, c'est une valse.

Laisser pisser le mérinos.

Je suis canal.

Jour 43 – L'habitude.

L'habitude, c'est fonctionner sur ses attachements, comme on met un avion sur le pilotage automatique.

Si tout se passe comme prévu; que les sollicitations extérieures correspondent à des programmes que sait traiter le pilotage automatique et réagir correctement, c'est ok suivant les protocoles de la machine (ou de la personne).

Mais est on encore «vivant» si on fonctionne à 100% sur ses attachements (ses programmes automatiques)?

Si on fonctionne sur ses attachements (ses programmes automatiques), et si un événement survient qui n'est pas intégré dans la machine (la personne),
que se passe t'il ?

Ou si un élément extérieur déclenche un programme, mais que la situation n'est pas exactement la même que ce qui était prévu, que se passe t'il ?

Ça déconne, cela génère des incompréhensions, de la confusion, de l'indécision, des souffrances (indicateurs qu'il y a un problème à résoudre).

Alors que si le pilote (la «conscience») reste aux commandes, il peut faire face à des situations imprévues.

La «conscience» sert à cela, pour traiter des événements nouveaux, pour grandir, pour évoluer.

Ne pas vivre en pleine «conscience» c'est vivre sur ses attachements, c'est ne pas être «conscient» de ses attachements, c'est être un mort vivant, c'est ne plus évoluer, c'est nier sa liberté.

Aussi pour vivre libre et évoluer, je suis en pleine «conscience» dans l'instant présent ,
et je déconnecte mes attachements (détail au Jour 7).

Jour 44 - Merci.

Nous pourrions ne pas exister.

Nous pourrions exister, mais sans «conscience» que nous existons.

Nous pourrions exister, mais sans libre arbitre, et n'être que des robots pilotés.

Nous pourrions ne pas être entouré par des amis, par la nature, par les animaux...

Nous pourrions ne pas ressentir l'amour, le plaisir, la beauté, la joie, le bonheur.

Merci pour tout cela.

Jour 45 - L'instant présent

L'instant présent est libre du passé.

Les événements du passé ont existé;
mais si on est complètement dans l'instant présent;
si nous déconnectons les déclenchements de nos attachements,
(fonctionnements automatiques, conditionnements, habitudes, certitudes) qui se sont inscrits en nous dans le passé.

Nous sommes alors libres du passé:

Libre des programmations, des règles fixées.

Libres des rancunes, des vengeances.

Libres des dons que nous avons reçus.

Libre du mal que l'on nous a fait.

Libre du mal que nous avons fait.

Libre de nos traumatismes, de nos souffrances.

Libre des chocs qui ont engendré en nous des comportements automatiques.

Libre des plaisirs auxquels nous nous sommes attachés.

Libres des serments que notre ego a fait.

Tout effacé sur l'ardoise des dépendances, des attachements, des liens, des contraintes, des obligations, des règles, des cages, des enfermements, des culpabilités, des chaînes, des carcans.
Si on a lâché prise de tout cela; on a lâché nos valises, nos poubelles, que l'on traînait avec nous.
On n'est plus asservi à notre passé.
On se sent plus léger, plus libre, on respire.
On n'est plus conditionné par toutes nos dépendances, nos réactions automatiques que l'on croyait être notre personnalité.
Mais nous n'en étions pas conscients auparavant, car le propre du conditionnement c'est que l'on n'en n'a pas «conscience».
Et l'instant présent en pleine «conscience» est devenu vide de nos anciennes dépendances.

L'instant présent est libre de l'avenir.

Car l'instant présent c'est aussi ne pas vivre dans le futur;
mais vivre;
Sans attachement à un futur heureux.
Sans la peur de l'avenir.
Sans exigences d'attentes égotiques.
Sans obligations mentales de résultats.
Sans prévisions qui ne tiennent pas compte des libres arbitres des autres êtres.

Et notre potentiel de liberté, de créativité, d'imprévu, de bonheur, peut s'exprimer via les émergences de nos «intuitions» dans l'instant présent.

Car la réalité d'hier n'est pas celle d'aujourd'hui;
et la réalité d'aujourd'hui n'est pas celle de demain.

Jour 46 - Invulnérable.

Pas de masque, pas de bouclier.
En pleine «conscience» être ce que je suis,
naturel, vrai, sincère, ouvert;
et j'assume ce que je suis.

Jour 47 - La loi d'attraction.

Il y a deux points très différents:

- Ce que veut mon ego pour son plaisir égoïste.
- Ce que souhaite de manière ouverte (sans attachements) ma «conscience», en lien avec le bonheur des autres «consciences».

La loi d'attraction est un mécanisme «subtil»: une communication «subtile» entre ma «conscience» et les autres «consciences».

Et si ma «conscience» émet de manière «subtile» dans l'amour (de manière ouverte, sans attachements) un souhait, les autres «consciences» vont le percevoir.

Et par amour, les autres «consciences» vont (sans rien attendre en retour) favoriser des événements qui concourent à la réalisation de ce que ma «conscience» a souhaité.

Il ne faut pas oublier que les «consciences» sont apparues avant la matière, et que ce sont les «consciences» qui projettent les informations dans la matière.

Aussi ce que j'ai émis de manière «subtile» va être favorisé dans la matière par ma «conscience» et les autres «consciences».

La loi d'attraction ne fonctionne pas avec les exigences de mon ego.

Certes mon ego peut agir dans la matière pour obtenir ce qu'il veut, et éventuellement réussir à l'obtenir.

Mais lorsque mon ego veut quelque chose de manière égoïste pour son plaisir,

ma «conscience» et les autres «consciences» du monde vont tout faire pour que cette exigence de mon ego n'arrive pas;

pour me faire prendre «conscience» que j'ai une demande égoïste, qui ne tient pas compte du bonheur de tous les êtres.

Jour 48 - Lorsque la «conscience» a parlé.

Lorsque la «conscience» a parlée (via ses «intuitions»), il n'est pas raisonnable que l'ego élève des objections.

C'est similaire au dicton qui dit que la première impression est la bonne.

Car de ma «conscience» va émerger des informations qui sont en lien avec d'autres «consciences», et cela de manière instantanée.

Alors que l'expression de mon mental (de mon ego) se fait en général plus de 2 seconde après l'interrogation.

Jour 49 - La légitimité.

On n'est pas légitime de mère/père en fille/fils.

Seule notre «conscience» est légitime dans le moment présent, car le passé n'existe plus, et futur n'existe pas encore.

Ma «conscience» est légitime par rapport à ce qu'elle a choisi d'être, dans l'amour, en pleine «conscience», en lien avec les autres «consciences».

Comme par exemple: Soigner, Écrire...

Jour 50 - L'attachement.

Si je ne suis **pas attaché** à une personne, à quelque chose, à une valeur de comportement ... **Cela ne veut pas dire que je m'en fous.**

Par exemple, **si je ne suis pas attaché au respect** (une valeur de comportement) ;
cela ne veut pas dire que cette valeur n'est pas importante pour moi.

Car bien sûr dans les relations, je crois que le respect est favorable à une bonne entente, et au bonheur des personnes.

Le respect est une valeur importante pour moi;
mais si je ne suis pas attaché à cette valeur et que l'on me manque de respect; je vais **rester centré (en pleine conscience)**,
et je vais répondre, par exemple: Que je ressens ses propos comme un manque de respect envers moi même, et je vais lui demander de m'expliquer son point de vu.

Alors que **si je suis attaché au respect,**
je vais partir directement en réaction (déclenchement de l'attachement)
je vais directement lui rentrer dedans, m'énerver, l'agresser en retour en lui disant (par exemple) qu'il me manque de respect et que cela est intolérable.

Jour 51 - La démotivation.

La démotivation maximum, ce n'est pas quand la vie est toujours dure (on peut parfois s'y habituer);
mais quand la vie est dure, puis qu'à un moment donné un élément favorable nous fait penser que tout va s'arranger;
et qu'ensuite on revient à une vie dure;
on est alors découragé, cassé, et c'est beaucoup plus dur,
parce que l'on a une perte d'espoir à un moment donné.

Dans le cas d'une relation amoureuse c'est pareil:

Si on voit régulièrement une fille qui nous plaît, mais qu'elle ne nous donne aucun signe d'ouverture; on se fait à l'idée qu'on ne sortira jamais avec elle, on est juste un peu triste de cela, mais on s'y fait.

Maintenant, si la fille nous aguiche de temps en temps,
nous dit à d'autres moments qu'elle ne souhaite pas sortir avec nous;
mais qu'à d'autres moments elle nous dit qu'elle ne s'est jamais sentie aussi bien qu'avec nous;
que cela nous re laisse penser que l'on a une chance de sortir avec elle;
et si cette situation d'alternance d'espoirs et de déceptions dure des mois (par exemple);
et qu'ensuite elle nous quitte ou sorte avec un autre homme,
on est triste, cassé, voire dépressif.

Jour 52 - Yin yang.

Si le monde était statique à l'origine;
il n'aurait pas pu devenir dynamique.
Donc je crois que le monde à toujours été dynamique.

S'il n'y avait qu'une seule substance;
de l'unicité ne peut pas naître la dualité.
Donc je crois que la dualité, la différence, existe de toute éternité.
Et que si l'on parle d'unicité origine, elle contenait la dualité:
Le yin yang, symbole de l'unicité des contraires et tournant, donc
dynamique.

Le «principe» de ce qui est de toute éternité uni dans la dualité
peut être représenté pas le symbole tournant du yin yang.

Le yang, les anges, le blanc, le soleil, la luminosité, l'action.
Le yin, les démons, le noir, la lune, l'obscurité, la réception passive.

Et on ne peut pas dire que le noir est mauvais et le blanc bon;
les deux sont complémentaires;
comme les anges et les démons.
Alors pourquoi dit on souvent que les anges c'est bien,
et que les démons c'est mal ?

D'abord, si la «conscience» (l'âme, c'est pareil) est libre, il faut bien
que l'on ai un choix, parce que si on n'a le choix que d'une seule
chose, il n'y a pas de liberté.

Nous avons donc dans notre «conscience» des aspects différents,
opposés, complémentaires; comme le yin et le yang.

Pourquoi la couleur blanche s'est imposée ?
Parce qu'elle paraissait plus plus «active» pour notre ego?
Parce que notre ego la voyait plus facilement?

Alors c'est créé la domination du blanc sur le noir ?

Il me paraît utile de réhabiliter le noir, à parité avec le blanc, dans l'unification des contraires (le symbole du yin et du yang).

A l'origine peut être que les anges et les démons étaient à parité ?
Mais pourquoi une couleur, à un moment donné, prendrait le pouvoir sur une autre ?

S'il y a deux entités, y a t'il compétition ?

Et c'est le blanc qui a gagné ?

Et celui qui est le plus actif, le plus visible, a peut être plus de chance de s'imposer pour notre ego ?

La souffrance est nécessaire pour apprécier le bonheur;
et la souffrance est un indicateur pour aller vers plus de bonheur.

Et comme notre ego veut souvent fuir la douleur, on dit que c'est mal.

Un jugement de valeur c'est créé dans les ego.

Et les démons ont été pourchassés.

Mais les démons sont peut être nécessaire ?

Et font partie de l'origine de ce qui est ? Avec aussi un libre arbitre propre.

Les ego veulent dominer, que cela soit comme ils le veulent, et ont imposés la pensée unique ; essayer de masquer notre libre arbitre sous des couches de valeurs de ce qui est bien et de ce qui est mal: la pensée unique, l'asservissement, la dictature du bien vu par l'ego, l'immobilisme.

Aussi en réaction s'est révélé la rébellion, la contestation, la révolte, le changement;

cités comme des démons par des ego travestis en anges qui disent vouloir le bien des hommes en les asservissant par des lois figées que les ego ont défini.

Si le démon fait souffrir c'est peut être pour vous alerter.

Si le démon détruit c'est peut être que ce n'est plus nécessaire.

Si le démon bouleverse, chamboule c'est peut être pour que vous ne tombiez pas dans dans l'apathie.

Si le démon est différent c'est peut être pour vous ouvrir à la tolérance.

Si le démon juge, c'est peut être pour vous montrer que vous jugez.
Si le démon a plein de défauts, c'est peut être pour vous montrer les vôtres.

On a en nous des qualités contraires:

fort, faible

agressif, calme

agir, ne rien faire

gentil, dureté

etc...

On a en général des comportements préférentiels:

Par exemple être gentil.

Mais si c'est toujours le même comportement, c'est un attachement.

Car pour des situations différentes, le comportement le plus adapté n'est pas forcément toujours le même.

Par exemple dans une situation donnée le comportement le plus approprié peut être la gentillesse;

Mais dans une autre situation, le comportement le plus appropriée est peut être la dureté ?

Aussi, peut être ne pas avoir toujours les mêmes comportements; mais sortir de sa zone de confort, pour être adapté à la situation de l'instant présent.

Les êtres ont leurs libres arbitres de choisir, et de changer s'ils le souhaitent.

En ce qui me concerne j'ai fait le choix de l'amour, même si une action qui émerge de ma «conscience» peut vous apparaître blanche ou noire.

Jour 53 - Pourquoi la peine ?

- Pourquoi la peine s'installe en moi, s'accroche à moi comme une moule à son rocher ?
- Pourquoi la peine est une connaissance, que je ne recherche pas, mais qui viens si souvent me voir ?
- Pourquoi la peine existe dans le monde, qu'elle ne m'apporte plus de réponse, si ce n'est que tout tire vers la fin ?
- Existe t'il un monde sans peine, avec rien que le silence ?
- Pourquoi se glisse t'elle, s'insinue t'elle, là où je ne l'attendais plus ?
- Pourquoi la peine est l'amie du désespoir et du découragement ?
- Pourquoi, même en essayant de la masquer, elle est toujours là, tapie dans l'ombre, prête à bondir comme le félin sur sa proie ?

De quel attachement est elle la fille ?

Quels chefs d'orchestres déclenchent la symphonie de la peine:

- Mes exigences inachevés, irrésolus, restés sur le bord du chemin et qui s'étiolent, se recroquevillent, se dessèchent ?
- Mes attentes déçues ?
- Mes obligations broyés ?
- Mes objectifs envolées ?
- Mes regrets enfouis dans le marasme de l'existence?

Mais si je n'ai que des besoins, des souhaits, des demandes sans exigences, sans attentes, sans obligations, sans objectifs, sans regrets;

est ce que ma peine :

- Se décrochera de mon rocher ?
- Ne viendra plus me voir ?
- N'existera plus?
- Sera arrêtée, comme un rempart, par le silence qui s'établira en moi?
- N'aura plus de soutiens, ni d'amis ?
- Sera nue, démasquée, exposée au soleil qui la dévorera ?

et pourrais je alors me demander pourquoi le bonheur ?

Jour 54 - Changer ses perceptions.

Nous construisons nous même notre monde illusoire **dans** lequel nous nous enfermons: **Dans** nos croyances, **dans** notre manière de penser, **dans** nos rainurages intellectuels, **dans** nos certitudes, **dans** nos interprétations de notre ego, **dans** nos jugements, **dans** nos conditionnements, **dans** nos a priori, **dans** nos préjugés, **dans** nos attachements...

Avec des perceptions centrées sur nous même, qui sont limitées, déformées, erronées; chacun vit dans son propre monde avec ses propres lunettes teintées, différentes pour chacun.

Notre «conscience» nous permet, en déconnectant nos attachements, en écoutant en pleine «conscience» les autres, le monde, nous même; d'enlever de temps en temps nos lunettes teintées, et de voir un autre aspect du monde; en changeant ses perceptions par:

1- La prise de «conscience» de ses a priori, de ses conditionnements, de ses rainurages intellectuels, de ses idées pré conçues, de ses croyances, de ses attachements et la déconnexion de ceux ci.

2- Le fait d'être en pleine «conscience» dans l'instant présent de ses perceptions, de ses émanations, de ses besoins... et des expressions des autres «consciences».

Jour 55 - Continuer d'aimer.

Lorsque quelqu'un nous agresse, on peut être tenté de l'agresser en retour, ou de fuir.

Mais on peut aussi rester en pleine «conscience» et constater que si la personne nous agresse, c'est parce qu'elle a une difficulté; et voir comment on peut la résoudre ensemble.

Si un enfant de 7 ans est agressé par une personne que l'enfant aime; et que l'enfant se mette à haïr cette personne; et qu'aujourd'hui l'enfant devenu adulte perçoit les difficultés insurmontables qu'avait cette personne à l'époque, et voit qu'elle était prise dans ses réactivités.

L'enfant devenu adulte peut se dire qu'à l'époque, au lieu de la haïr, il aurait peut être du continuer de l'aimer ?

Mais comment un enfant de 7 ans peut il avoir «conscience» de cela ?

Jour 56 - Exemples de Manières d'être.

Je ne suis pas attaché au passé. Je remets tout à zéro à chaque instant, sans jugements, sans interprétations, sans vengeances, sans rancunes, sans regrets, sans attachements.

Je ne suis pas attaché à l'avenir: Sans attentes obligatoires, sans objectifs égotiques, sans exigences, sans attachements à ce que je veux.

Quand mon ego veut quelque chose de manière égoïste, les «consciences» font tout pour faire échouer ma demande.

Quand ma «conscience» fait une demande dans l'amour et le respect des autres, les «consciences» favorisent ma demande.

Je suis dans l'instant présent, dans l'amour en pleine «conscience», je laisse émerger mes «intuitions», et j'agis en accord avec celles ci.

Lorsque je suis «conscient» d'un attachement, je le déconnecte.

J'écoute, je suis attentif et respecte les besoins, les décisions, et la liberté des autres, quelque soit leurs niveaux de «conscience», et où ils en sont sur leurs chemins spirituels.

On exprime réciproquement nos sentiments, nos besoins, et nous trouvons ensemble des solutions qui satisfont des deux parties.

Je suis persévérant, rien n'est jamais perdu.
Ce qui n'était pas prévu, ou avec de faibles chances ou impossible peut arriver.

C'est le mieux que je sache être pour le bonheur de tous, j'ai confiance.

Jour 57 - L'ego peut utiliser le spirituel.

Lorsque l'on approfondit ses niveaux de «conscience»,
des «intuitions» émergent;
et l'on peut penser qu'elles sont vraies, et toujours exactes.

On peut donc penser que l'on a toujours raison;
en oubliant que sur son parcours il n'y a pas de bonnes ou de
mauvaises décisions,
mais que des décisions que l'on est prêt à assumer,
quelque soit son niveau de «conscience», et où on en est sur son
chemin spirituel.

On peut avoir la certitude de décider pour soi comme pour les
autres, et que l'on a raison, si on a l'impression que cela émerge de
notre «conscience».

Mais il y a aussi la liberté des autres.
Et en pensant que l'on a toujours raison, on risque de tomber dans
la dictature.

Mais on peut se tromper, en affirmant comme une vérité absolue
les émanations que nous percevons comme émanant de notre
«conscience» ; mais qui proviennent en réalité de notre ego ?

Car l'ego utilise parfois le spirituel pour se valoriser, impressionner
ou contrôler les autres.

Jour 58 - Vouloir être aimé.

Je ne peux forcer personne à m'aimer.

Le mieux que je sache être, c'est d'être moi même en pleine «conscience»; et je m'accepte tel que je suis. Je n'essaie donc pas de me conformer à ce que je pense que les autres veulent de moi. Ce qui ne m'empêche pas de m'améliorer, de déconnecter mes attachements, de développer mon réalisme dans ce monde matériel.

Et si les autres ne m'aiment pas tel que je suis en pleine «conscience», je n'ai rien à regretter puisque je suis au mieux que je sache être.

Et il se passe ce qui se passe.

Jour 59 - Soigner sa dépression.

Si nos attachements sont la cause racine de notre dépression; soigner sa dépression revient à un travail de déconnexion de nos attachements.

Par exemple, si l'on est dépressif après une rupture amoureuse; on peut commencer à localiser et à travailler sur ses attachements qui sont en lien avec la relation amoureuse, la rupture amoureuse.

Comme par exemple:

Attachement à elle ?

Attachement à son corps ?

Attachement à avoir une relation sexuelle avec elle ?

Attachement au plaisir d'être avec elle ?

Attachement lié à l'abandon ?

Attachement à la possession ? Etc...

Si on est convaincu que la cause de sa dépression se sont ses réactivités, et que l'on décide de réduire progressivement ses anti dépresseurs; on va être motivé pour travailler sur ses réactivités.

Jour 60 - Ce que je veux.

Si je veux quelque chose d'une personne, et que cette personne ne le veuille pas. Que faire ?

Elle ne le veut pas, et ce n'est pas le fait que je veuille quelque chose d'elle, qui va la faire obligatoirement changer d'avis.

Si je souffre parce qu'une personne ne fait pas ce que je veux; je me fais souffrir tout seul; c'est du masochisme.

En fin de compte, si je veux quelque chose d'elle, et qu'elle ne veuille pas, c'est un mélange de mon égoïsme, et d'un manque d'écoute d'elle de ma part.

Je ne respecte pas la liberté de l'autre.

Est ce que je veux que l'on respecte ma liberté ? OUI

Est ce que je veux que l'on m'impose quelque chose , si je ne veux pas ? NON

Alors pourquoi est ce que je le fais aux autres ?

Parce que je suis égoïste, que je suis concentré sur mon plaisir, et que je veux que les autres fassent ce que je veux:

Joli spectacle.

Est ce que je souhaite continuer ainsi,

en voulant que les autres fassent ce que je veux ? NON

Parce que mon comportement ne sert à rien, sinon à me faire souffrir et à faire souffrir les autres.

Je décide donc qu'à partir de maintenant: J'émet mes souhaits, et j'accepte les décisions des autres, sans vouloir les faire changer d'avis en:

- Les culpabilisant.
- Essayant de les convaincre (argumentation mentale).
- M'énervant, en les agressant.
- Faisant pression sur eux (chantage...)
- Utilisant la force physique ou mentale.
- Utilisant l'argent.
- Utilisant leurs réactivités : à l'image, au sexe, etc...

Jour 61 - Aimer une personne qui a des comportements qui nous irritent.

Si on aime une personne, et que l'on souhaite vivre avec elle, et que des choses nous irritent dans ses comportements; il faut peut être accepter que cette personne sera peut être comme cela toute sa vie, durant toute notre relation ?

Parce que l'on ne peut pas changer les autres, et que beaucoup des personnes, sur le fond, changent peu, tout au plus intègrent elles quelques points.

Cela veut dire aussi, que si on est irrité par des comportements chez l'autre, cela peut s'aggraver avec le temps:

- Car les comportements de l'autre personne peuvent se renforcer avec le temps.

- Car nous pouvons supporter de moins en moins ces comportements qui nous irritent.

Pour cela il est important de savoir si on aime suffisamment la personne pour accepter de vivre avec ses comportements durant toute notre relation?

Un point que je vois pour faciliter la relation; c'est de pointer ce qui nous gêne chez l'autre, de localiser l'attachement concerné en nous même (s'il y en a un):
Qu'est ce qui déclenche en nous une réaction automatique, et les effets que cela produit;
et de travailler à déconnecter en nous cet attachement.

La vie en couple enclenche souvent un travail personnel: D'une part par ce que souvent l'autre tape dans nos attachements (nos réactions automatiques), et d'autre part parce que si on aime profondément l'autre, on va peut être avoir la détermination de déconnecter nos attachements qui perturbent la relation.

Sinon, si on ne fait rien, si on ne travaille pas sur nos comportements automatiques, et que l'irritation ne fait que grandir, on risque de se quitter.

Et peut être retrouver, avec un(e) autre partenaire,
les même difficultés;
jusqu'à trouver une personne qui nous aime profondément,
et que l'on aime profondément,
et où les deux personnes sont prêtes à voir leurs propres
comportements;
et que chacun (si possible pas uniquement un seul) travaille sur
ses propres comportements automatiques qui perturbent la
relation.

Et vivre avec quelqu'un que l'on aime et qui nous aime
(compagnon, enfants...), est vraisemblablement le plus important
dans notre vie?

Alors autant se battre pour quelque chose qui en vaille la peine.

Jour 62 - La vengeance, les représailles.

Si cela ne va pas comme je le veux, compte tenu du comportement d'une autre personne. Que faire ?

Cas 1- Je peux exprimer mes besoins, mes désirs, mes souhaits, mes sentiments suite à ce que cela ne se passe pas comme je le souhaitais;
et dans ce cas j'ai une chance que mes besoins, mes désirs soient satisfaits.

Cas 2- Je ne dis rien, je boude, je garde ma colère et mon énervement en moi même.

Dans ce cas je me punis moi même, car l'autre personne n'est pas touché par mon état intérieur.

Après coup, je peux penser que j'aurais peut être dû exprimer mes souhaits ? Mais il n'est jamais trop tard pour les exprimer.

Cas 3- Cela m'énerve tellement qu'il faut que cela sorte et je me venge, il y a des représailles.

Dans ce cas, je vois deux possibilités:

Possibilité 1: L'autre personne ne fait pas le lien entre les représailles et le fait que cela ne va pas comme je le veux; et cela dégrade les relations.

Possibilité 2: L'autre personne fait le lien entre le fait que cela ne va pas comme je le veux et mes représailles; et dans ce cas l'autre personne pense vraisemblablement que c'est une forme de chantage.

Et là je vois trois variantes:

- L'autre personne se soumet au chantage.
- L'autre personne rentre en conflit avec moi, si elle n'accepte pas ce rapport de force.
- On discute, chacun exprime son point de vue, on se comprend mieux, et cela fait baisser la tension ou résous la situation.

Jour 63 - Pervers Narcissique (ou PN).

Un pervers Narcissique est une personne qui est centrée sur elle-même, avec un manque total d'empathie pour les autres, un ego surdimensionné; et qui, pour assouvir son goût du pouvoir sur les autres, manipule et fait tout pour contrôler les autres, voire les détruire (contrôle suprême pour le PN).

Pourquoi le PN (homme ou femme) m'a choisi ?

Parce que j'étais manipulable par mes attachements (au sexe, à aider, à bien faire, à la culpabilisation, au plaisir, à ce que l'on me comprenne...) ?

Parce qu'il (elle) m'a dit que l'on se comprenait, et qu'il (elle) était agréable avec moi au début ?

Parce que je n'ai pas écouté ma «conscience», que j'ai fonctionné sur mes attachements ?

Parce que j'avais plaisir à être avec lui(elle) ?

Parce que j'avais envie que cela réussisse ?

Parce que j'avais envie de l'aider ?

Parce que je le(la) trouvais beau (belle) ?

Parce que je l'aimais ?

Parce que j'étais heureux en sa présence (au début) ?

Parce que je sentais un sens à ma vie en sa présence (au début) ?

Parce que je me sentais évoluer en sa présence (au début) ?

Parce que je ne voulais pas voir la réalité, de peur que cela s'arrête ?

Parce que j'avais des attachements à la valorisation ?

Parce que j'avais des attachements à vivre heureux avec quelqu'un ?

Parce que j'avais des attachements à un avenir heureux ?

Aujourd'hui, pourquoi un PN me choisirait ?

Parce que je ne suis pas toujours en pleine «conscience» ?

Parce que j'ai encore des attachements par lesquels je peux être manipulé, contrôlé ?

Aujourd'hui, pourquoi un PN ne me choisirait pas ?

Parce que je suis plus souvent en pleine «conscience», et que j'écoute plus mes «intuitions» ?

Parce que j'ai déconnecté certains de mes attachements:

Au plaisir, à la valorisation, à vouloir vivre avec une personne qui me comprenne, à vouloir vivre heureux avec une personne, à vouloir un avenir heureux avec une personne ?

Parce que j'ai la connaissance du processus de manipulation d'un pervers narcissique ?

Pourquoi suis je heureux avec un PN au début de la relation, que je veux que cela continue, que je suis attaché à la relation?

Pour me ferrer, le PN est agréable avec moi au début;

et il me donne satisfaction à mes attachements, à mes attentes:

-Au sexe.

-A la valorisation.

-A vivre avec quelqu'une avec laquelle on se comprend.

-A vivre avec la personne idéale.

-A un accompagnement agréable : souriant, distrayant, vivante...

-A un avenir heureux ensemble. Etc...

Et j'ai la perception de l'aimer.

Les PN sont construits sur des attachements de valorisation, de domination, allant jusqu'à la destruction de leurs proies, pour jouir de leurs domination sur celles ci.

Et pour cela ils utilisent entre autre la perception des attachements (qui engendrent des comportements automatiques) **de leurs proies.**

Des clés pour se libérer de leurs emprises, se sont entre autre les attachements:

- La prise de «conscience» des attachements du PN.

- La prise de «conscience» de mes attachements;

et comment le PN utilise mes attachement pour me dominer, me contrôler, me détruire.

- La déconnexion de mes attachements.

Qu'est ce qui a pu engendrer un Pervers Narcissique ?

Dans son passé, un choc, ou une période où la personne était dominée, manipulée, contrôlée, humiliée, torturée ?

Pourquoi certains psychologues pensent que l'on ne peut pas changer un pervers narcissique ?

Parce que le PN pense que le problème se sont les autres, et pas lui.

Aussi il ne voit pas pourquoi il devrait travailler sur lui même et se changer.

Et en développement personnel on ne peut travailler que sur soi même; on ne peut pas changer les autres contre leur gré.

Aussi certains psychologues proposent de se séparer, de quitter un PN.

Mais si on reste en relation avec un PN, quelles attitudes sont envisageables ?

En faire le moins possible?

Ne pas le juger, le critiquer ?

Ne pas vouloir le changer ?

Travailler sur ses propres attachements ? (voir détail jour 7)

Jour 64 - L'éthique et le bonheur.

Lorsque l'on développe ses connaissances, sa compréhension des fonctionnements des comportements humains, on peut être tenté de manipuler les autres pour son bonheur personnel.

Mais on peut avoir une vision plus globale de son bonheur et de celui des autres:

D'abord, je crois que la perception profonde des comportements humains viens des perceptions de notre «conscience» (qui est en liens «subtils» avec les autres «consciences»); et pas des perceptions de notre mental qui sont limitées par nos schémas mentaux (nos lunettes teintées).

Lorsque l'on approfondit notre niveau de «conscience», et que l'on laisse émerger nos «intuitions» issues de notre «conscience»; on perçoit plus globalement les liaisons entre les êtres; et émergent spontanément des solutions qui sont plus favorables à notre bonheur et à celui des autres.

Mais notre ego qui n'a pas cette vue globale croit que notre bonheur est de se concentrer sur ce que l'on veut, sans trop se soucier des besoins des autres, et des liaisons qui existent entre notre bonheur et celui des autres.

Pour développer notre niveau de «conscience», pour favoriser nos «intuitions» en provenance de notre «conscience», pour être plus heureux parmi les autres;

l'amour des autres est fondamental,
le respect de la liberté des autres est aussi fondamental,
l'éthique vis à vis des autres est aussi fondamental.

Et notre fonctionnement mental, notre égoïsme, nos réactivités, bloquent l'approfondissement de notre niveau de «conscience» et l'expression de notre «conscience»; donc limite notre bonheur (et celui des autres).

Aussi pour être heureux parmi les autres,
l'éthique personnelle me paraît fondamentale:

Je n'utilise pas mes connaissances du fonctionnement humain pour manipuler les autres pour mon profit personnel.
Je me soucie des besoins des autres, de leurs bien être.
J'aime les autres, je suis attentifs aux autres, je respecte leurs points de vues et leurs libertés; et je déconnecte mes réactivités, mes conditionnements qui limitent ma vue en pleine «conscience».

De plus, la loi du karma conduit, lorsque l'on est attentif au bonheur des autres, que l'on agit pour le bonheur de tous (dont nous même), que l'on aime les autres sans rien attendre en retour, à ce le bonheur arrive par des voies inattendues.

Jour 65 - J'accepte les personnes comme elles sont.

J'accepte les personnes comme elles sont,
et je n'essaie pas de les changer.

Et si ma copine ou un ami me dit que c'est un challenge de vivre avec elle/lui;
cela me passe complètement au dessus de la tête;
car je ne suis pas avec quelqu'un pour relever un challenge.

Avec ma copine ou mes amis je n'ai pas d'exigences,
ni d'objectifs égotiques.

S'ils veulent, par exemple, se changer c'est de leur ressort et pas du mien;
même si des échanges entre nous peuvent les interpeller,
et ils décident ensuite ce qu'ils veulent.

Je ne sais que les aimer.

Et s'ils attendent plus de moi;
je dois sincèrement leur dire que je ne fais que ce qui émerge du plus profond de moi, en liens avec eux, dans l'instant présent;
et il se passe ce qui se passe.

Jour 66 - Amour réactif de l'ego, amour ouvert de la «conscience».

La plupart des personnes fonctionnent avec leurs attachements (leurs programmes automatiques) et leur mental (basé souvent sur des attachements à des certitudes).

On appelle l'ego: Les attachements + le mental + le physique de la personne.

L'ego est aussi appelé le faux soi, parce qu'il n'est pas ce que nous sommes de manière permanente;

car ce que nous sommes de manière permanente (ce qui continue d'incarnation en incarnation) c'est notre âme (ou notre «conscience» c'est pareil).

En effet, nos attachements ne sont pas permanents, car ils ont été inscrits à un moment donné et peuvent être déconnectés.

De même le mental, basé souvent sur des attachements à des certitudes, est fluctuant.

Et notre corps physique a une durée de vie limitée.

Lorsqu'une personne dit qu'elle nous aime, en général c'est notre ego qu'elle aime:

elle aime notre corps physique, elle aime notre personnalité qui est, pour la plupart des personnes, l'expression de leurs attachements et de leur mental.

Les personnes aiment donc la partie superficielle, impermanente de nous même.

Et en plus, les personnes aiment aussi avec leurs attachements: attachement à telle apparence, attachements à tels comportements automatiques; et le plus souvent elles aiment le corps de l'autre pour l'usage qu'elles en font pour leurs plaisirs.

Mais comme la plupart des personnes ne perçoivent pas les «consciences» des autres, elles ne savent pas ce que veut dire aimer la «conscience» de l'autre: ce que l'autre est réellement , durablement, profondément.

Et comme ces personnes aiment les autres pour leurs plaisirs égoïstes;
et comme elles aiment la partie impermanente de l'autre;
leurs amours sont aussi impermanents:
Le corps vieilli, les comportements automatiques des autres les agacent de plus en plus etc...

Alors que l'amour de la «conscience» est ouvert, altruiste, tourné vers l'écoute de l'autre, respecte la liberté de l'autre sans rien attendre en retour, est stable.

Jour 67 - Énervements.

Une contrariété survient et je m'énerve;
je passe en pleine «conscience» de mon énervement:
à l'inspiration je visualise que j'envoie ma respiration dans cet énervement, à l'endroit où je le perçois (gorge ? tête ? ...),
et à l'expiration je visualise que j'expulse cet énervement.

Je prend «conscience» que cet énervement ne résous en rien ma contrariété;
et qu'au contraire en étant énervé je ressasse cette contrariété,
et que je m'énerve de plus en plus.

Mais que cela ne sert à rien.

je décide donc en pleine «conscience» de continuer d'observer cette sensation d'énervement en respirant dedans, pour la faire diminuer, puis la faire disparaître en respirant un grand coup.

Mon énervement ne sert il à rien ?
Si. Parfois à me montrer que j'ai un attachement.
Aussi je le localise, et je travaille à le déconnecter.

Si ma contrariété est aussi le signe que j'ai un problème à résoudre;
en pleine «conscience» je laisse émerger mes «intuitions»,
et j'agis pour résoudre cette contrariété.

Puis je passe à autre chose.

Jour 68 - Anticiper.

La meilleure solution pour être en sécurité, pour qu'il y ai le moins de souffrances possible, et pour qu'il y ai plus de bonheur possible; ce n'est pas d'attendre que les problèmes surviennent pour les résoudre; mais de les anticiper pour qu'ils n'arrivent pas (ou les anticiper pour les limiter au maximum).

Si j'avais la perception de tous mes attachements, de tous mes fonctionnements automatiques, et de ceux des autres; cela me permettrait d'avoir une idée de ce qui risque de se passer.

Seule ma «conscience» peut être en connexion «subtile» avec mes attachements et les attachements des autres êtres, via les «consciences» du monde; qui par amour et respects des libertés des «consciences», me transmettraient les informations «subtiles» qui me seraient nécessaires pour anticiper les problèmes qui risque d'arriver.

Ensuite, ma «conscience» traiterait ces informations «subtiles» instantanément, en cohérence avec les libres arbitres des «consciences».

Mais si on peut faire des prévisions si on perçoit les attachements des êtres et de leurs environnements; il n'est pas possible de faire de prévisions précises si on tient compte des expressions des libres arbitres des «consciences», qui peuvent se faire à chaque instant présent.

Aussi, pour être en sécurité en liens avec les autres êtres, à chaque instant, au mieux que l'on puisse être; on peut être en pleine «conscience», relié aux autres «consciences», et laisser émerger ses «intuitions», et agir.

Jour 69 - Pourquoi des **si** ?

Pendant ces derniers mois, années, j'ai été heureux dans notre relation.

Mais **si** notre relation devait s'arrêter, **si** je te quittais, ou **si** tu me quittais. Que se passerait-il ?

Mais pourquoi des **si** ?

Pourquoi me torturer pour une vision du futur qui n'arrivera peut-être jamais ?

Aussi je reste dans l'amour, en pleine «conscience» dans l'instant présent, et il se passe ce qui se passe.

Jour 70 - Transmissions familiales.

Pourquoi y a-t-il des lignées familiales avec les mêmes attachements ?

Peut-être parce que les «consciences» ont le choix de s'incarner dans les familles qu'elles décident ?

Par exemple si une âme a un attachement X; elle peut décider de s'incarner dans une famille avec le même attachement X ?

Exemple d'attachements à déconnecter dans une lignée:

Attachements à la violence.

Attachement à la trahison.

Attachement à des enfants hors mariage.

Etc...

Et si une personne de la lignée déconnecte son attachement X lié à cette famille; cela ne donnera peut-être pas envie à une âme qui a un attachement X de s'incarner dans cette famille ?

Jour 71 - Attachements continus ou répétitifs.

On peut inscrire un attachement suite à un choc physique ou psychologique qui s'est passé à un instant donné, et qui à pu être renforcé par des chocs successifs plus tard.

Mais on peut aussi inscrire un attachement à une personne, à un événement... sur une période continue ou répétitive sur une durée donnée.

Par exemple, si on a plaisir à regarder le paysage autour de son habitation jour après jour, on peut inscrire un attachement lié au plaisir de ce paysage.

Si on pense à ce paysage on ressent du plaisir.

De même, si on est éloigné de ce paysage, on peut ressentir de la nostalgie, voir un manque.

Autres exemples d'attachements continus ou réguliers ou répétitifs : A une personne, à une parole (je t'aime par exemple), à un animal, à un végétal, à cette terre, à cette vie, à notre corps physique, à un plat cuisiné, à un objet, à une situation, à un lieu, à un son, à une musique, à une odeur...

Un attachement continu ou répétitif peut avoir comme déclencheurs ou effets des informations «subtiles» :

D'abord les informations «subtile» associées aux informations matérielles.

Mais aussi à des informations «subtiles» avec lesquelles on est en contact continu ou de manière répétitive, sans qu'il y ai d'informations matérielles associées.

Exemple d'informations «subtiles» continues ou répétitives:
« je t'aime » ; « je suis belle/beau » ; « présence d'une âme » ...
mais exprimées uniquement de manière «subtile».

Pour déconnecter un tel attachement : Re balayer en pleine «conscience» le ou les événements qui se sont produits de manière continue ou répétitive sur la période considérée.

Jour 72- Différents mondes.

Notre monde à différentes dimensions, différents niveaux de «conscience», différentes caractéristiques «subtiles» et matérielles, différentes lois «subtiles» et matérielles, et de projection du «subtil» dans la matière;

Mais il existe peut être d'autres mondes avec d'autres dimensions, d'autres niveaux de «conscience», d'autres caractéristiques «subtiles» et matérielles, d'autres lois «subtiles» et matérielles, d'autres lois de projection du «subtil» dans la matière, voir d'autres «choses» que nous ne percevons pas avec les caractéristiques de notre monde et de nos «consciences» ?

Pouvons nous passer d'un monde à l'autre ?

Peut être que pour passer d'un monde à l'autre, il faut avoir les caractéristiques des deux mondes ?

Peut être que des mondes sont présents ici et maintenant en même temps, simplement que nous n'en voyons pas certains parce que nous n'avons pas les caractéristiques pour les percevoir ?

Comment percevoir les caractéristiques des autres mondes ?

Peut être que nous avons en nous même toutes les caractéristiques de tous les mondes?

Mais que ces caractéristiques sont masquées ?

Il suffit donc peut être de les découvrir dans le vide de l'instant présent ?

Des contacts avec d'autres être de ces autres mondes peuvent peut être aussi nous accompagner dans cette découverte ?

Jour 73 - Attachements à des niveaux de «conscience» supérieurs à NC7 ?

Admettons:

- Qu'il existe des niveaux de «conscience» plus profonds que le niveau de «conscience» NC7; niveau de «conscience» le plus profond habituellement constaté sur terre.

- Qu'il existe un niveau de «conscience» NC8 plus profond dans d'autres mondes;

et que certains être de notre monde soient capable d'atteindre ce niveau de «conscience» NC8 (et bien sûr qu'il existe des êtres dans d'autres mondes qui ont un niveau de «conscience» NC8).

Quelles influences cela pourrait il avoir:

- Sur un être qui serait dans notre monde au niveau de «conscience» NC8 ?

- Sur les êtres de notre monde qui sont au niveau de «conscience» NC7 ou moins profonds?

Sur l'être qui serait au niveau de «conscience» NC8, cela lui permettrait peut être:

D'être plus facilement au niveau de «conscience» NC7 ?

D'envoyer facilement des informations «subtiles» de niveau de «conscience» NC7 aux autres êtres ?

- D'accéder à des informations qui sont uniquement accessibles à des «consciencés» qui sont au niveau de «conscience» NC8 ?

- D'accompagner d'autres êtres vers le NC8 ?

- De percevoir, d'émettre et de communiquer au NC8 ?

- D'avoir des attachement au NC8 ?

- De pouvoir déconnecter en soi des attachements qui seraient inscrits au NC8 ?

- D'induire un attachement au NC8 ?

- De voyager dans des mondes de NC8 ?

Incidence sur les être de notre monde qui sont au NC7:
Possibilité d'atteindre le NC8 ?

Mais des être de notre monde qui ont atteint le niveau de «conscience» NC7 (ou inférieur), peuvent ils avoir des attachements inscrits au NC8 ?

Pourquoi pas ?

Si un Être E de notre monde a un attachement A avec une information «subtile» D déclencheur de cet attachement, qui est inscrit à un niveau de «conscience» NC8; cela veut dire qu'une «conscience» qui serait à un niveau de «conscience» NC8 et qui percevrait l'attachement A de l'être E, pourrait déclencher cet l'attachement chez l'être E en lui envoyant de manière «subtile» l'information D.

De plus, si une «conscience 8» qui a atteint le niveau de «conscience» NC8 est capable d'inscrire un attachements dans la «conscience 7» d'un être de niveau de «conscience» inférieur ou égal à NC7; cela veut dire que la «conscience 8» peut manipuler la «conscience 7» au travers de ses attachements qui sont inscrits au niveau de «conscience» NC8, sans que la «conscience 7» n'en ai «conscience».

Si tel est le cas, nous pouvons espérer que les êtres de niveau de «conscience» NC8 (s'ils existent) aient une éthique suffisamment forte pour ne pas manipuler les êtres de niveau de «conscience» NC7 ou moins profonds ; et, par amour et respect des libres arbitres des autres «consciencés», qu'ils puissent nous accompagner dans ce que nous souhaitons pour notre évolution ?