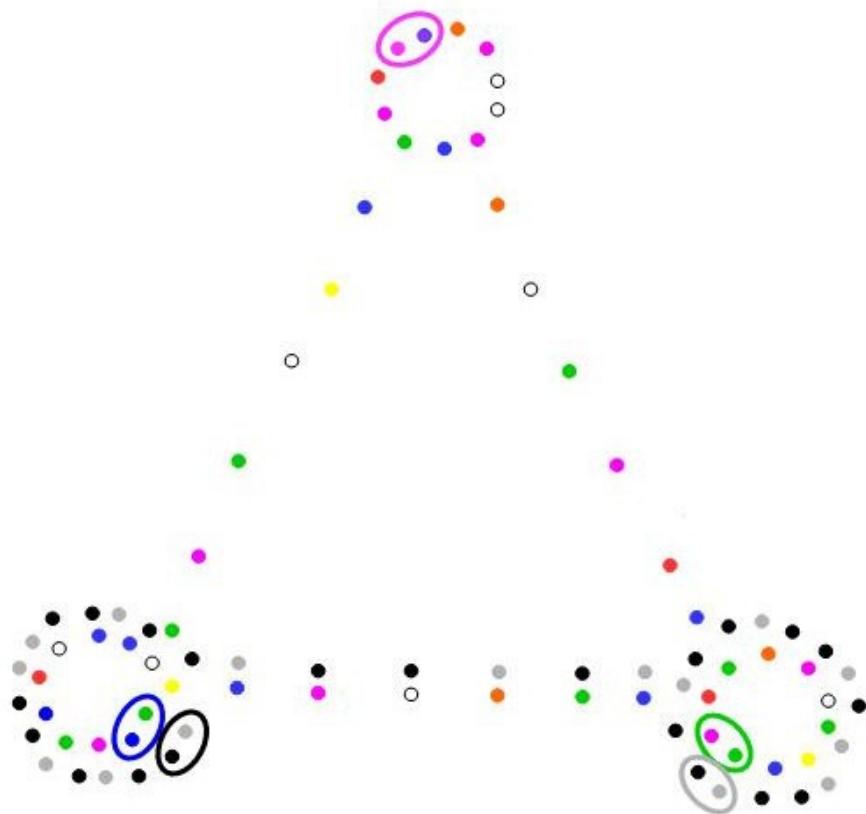


# Communications



Décembre 2025

<https://www.coaching-intuition.com/>

Jean-Loup CRETIN

mail: [jean-loup@hotmail.fr](mailto:jean-loup@hotmail.fr)

# Sommaire

Chapitre 1 - La 'conscience', l'ego.	C1 à C3
Chapitre 2 - Différents types de communications.	C4 à C12
Chapitre 3 - Perturbations personnelles et communications.	C13 à C21
Chapitre 4 - S'améliorer pour mieux communiquer.	C22 à C41
Chapitre 5 – Différents.	C42 à C46
Chapitre 6 - Comportements des autres.	C47 à C54
Chapitre 7 - Relations avec les autres.	C55 à C81
Chapitre 8 – Aimer.	C82 à C86
Chapitre 9 - Relations amoureuses.	C87 à C91
Chapitre 10 - Perturbé par un autre être.	C92 à C97
Chapitre 11 – Accompagnement.	C98 à C102
Chapitre 12 - Interactions avec 'ce qui est'.	C103 à C106

## Chapitre 1 - La 'conscience', l'ego.

### C1 – La Conscience:

Il y a deux sens au mot conscience:

**La conscience matérielle** que j'écrirais sans '     ' autour du mot conscience.

Cette conscience, c'est la perception par notre cerveau de la matière, de nos sensations, de nos sentiments, de nos pensées.

**La 'conscience' non matérielle** que j'écrirais (pour la différentier de la précédente) avec des '     ' autour du mot 'conscience'; c'est notre 'principe d'existence non matériel'.

C'est ce que nous sommes réellement, profondément, durablement, et qui nous survit après la mort de notre corps physique (et qui peut se réincarner dans un autre corps physique après la mort du corps physique que nous avons dans cette vie).

La 'conscience' c'est aussi ce qui sort de notre corps physique dans les expériences de morts imminentes (c'est la même 'chose' que ce qui sort de notre corps physique après la mort).

Notre 'conscience' ou notre âme; c'est pareil dans ma définition des mots.

Notre 'conscience' non matérielle perçoit en pleine 'conscience' la matière, les sensations, les sentiments, les pensées ; mais aussi les communications 'subtiles' non matérielles, notre propre 'conscience', les autres 'consciences', et les liens 'subtils' interdépendants qui relient les 'consciences' dans une unité.

Au début de son évolution, une 'conscience' est constituée par un masquage d'une grande partie des informations 'subtiles' de 'Ce qui est' (l'origine globale et unifiée de tout ce qui est de toute éternité); et la 'conscience' a un niveau de 'conscience' superficiel.

Au début de l'évolution de la 'conscience'; la 'conscience' n'est pas incarnée; elle peut interagir avec d'autres 'consciences'. Lors de ses interactions avec d'autres 'consciences', certaines informations peuvent lui plaire et elle peut s'attacher à ces informations; de même, certains comportements, en fonction d'une situation donnée peuvent lui plaire ; et elle peut s'attacher, pour une situation donnée, à ces comportements.

## **C2 – L'ego.**

Au début des différents incarnations de la 'conscience' dans des corps matériels (au cours de vies incarnées successives); la 'conscience' qui a un niveau de 'conscience' superficiel, est déjà attachée à des informations et à des comportements pour des situations données (voir paragraphe C1 précédent); et avec les incarnations, ce mécanisme d'attachement va se renforcer.

Lors de ses incarnations, l'être perçoit son corps physique, et l'être se perçoit (en général) séparé des autres êtres et de son environnement.

Lors de ses incarnations, l'être va continuer de s'attacher à ce qui lui plaît, et s'attacher à fuir ce qui génère en lui des souffrances ; sans trop être attentif aux effets de ses comportements sur les autres. L'être va continuer d'accumuler des croyances et des attachements à ce qui lui procure de la satisfaction (et s'attacher à fuir ce qui génère en lui des souffrances).

**Et l'ego se constitue par le regroupement de ses croyances mentales + ses attachements aux comportements qu'il a déjà vécu** (et qu'il reproduit si les circonstances sont similaires).

Et plus l'être vie des expériences, plus l'ego se renforce avec de nouvelles croyances mentales et de nouveaux attachements à des comportements.

**Et l'être s'identifie à son ego:** L'être croit qu'il est ses croyances mentales et ses attachements à des comportements : l'ego croit que c'est son caractère, que c'est lui. Le fonctionnement de son ego (de son mental et de ses attachements à ses comportements automatique) masque l'expression de sa 'conscience'.

Mais les attachements à ses croyances mentales et à ses comportements automatiques, ont été mis à un moment donné; et cela veut dire qu'ils peuvent être enlevé (on peut ne plus croire à une croyance que l'on avait auparavant ; et un comportement automatique peut être désactivé ), **ce qui veut dire que l'ego n'est pas quelque chose de permanent** ; mais surtout que l'ego n'est pas ce que l'être est profondément, réellement, durablement (ce qu'il est profondément, réellement, durablement, c'est sa 'conscience').

**C'est pour cela que l'ego est appelé le faux soi.**

Lorsque le corps matériel meure; les attachements aux croyances et aux comportements automatiques (son ego), restent stockés dans la 'conscience'; et lors de la réincarnation suivante dans un nouveau corps ; les attachements aux croyances et aux comportements automatiques (son ego), sont transmis dans le nouveau être.

### **C3 – Conséquences du fonctionnement de l'ego, ou de la 'conscience'.**

L'**ego** se perçoit séparé des autres, et fonctionne avec ses attachements à ses croyances et à ses comportements automatiques ; cela engendre un fonctionnement centré sur lui-même et répétitif (avec ses attachements : en réagissant en fonction de ce qu'il a vécu dans d'anciennes situations) ;

L'**ego** s'adapte mal à des situations nouvelles;

l'**ego** n'a pas une vue globale (il est centré sur lui) ;

l'**ego** est centré sur ses plaisirs ;

l'**ego** n'est pas très attentif à l'incidence de ses comportements sur les autres ;

**cela conduit à des comportements qui génèrent des tensions et des souffrances avec les autres ; et en conséquence cela génère aussi des souffrances chez l'être ;** parce que les autres êtres constatent qu'il génère des souffrances chez eux, et réagissent en se protégeant.

**La 'conscience'**, en pleine 'conscience' à un profond niveau de 'conscience':

Perçoit ce qu'elle est, les autres 'consciences' et les liens 'subtils' interdépendants qui les relient ;

perçoit que les 'consciences' sont reliées par un amour libre et ouvert unifié ;

communique de manière 'subtile' avec les autres 'consciences' ;

perçoit les parts des libres arbitres des 'consciences' ;

respecte les parts des libres arbitres des 'consciences' ;

ce qui amène la 'conscience' à trouver (en liens 'subtils' avec les autres 'consciences')

des solutions en accord avec les autres 'consciences' ;

**le comportement en pleine 'conscience' est global, tient compte des autres, et génère des bien-être pour tous.**

## **Chapitre 2 - Différents types de communications.**

### **C4 – Plusieurs types de communications.**

Il existe principalement deux types de communications entre les êtres:  
les communications matérielles, et les communications 'subtiles'.

#### **Les communications matérielles.**

Les communications matérielles (par la voix, le visuel, le toucher, les odeurs...) sont des communications d'ego à ego (l'ego: Le mental avec ses réflexions, ses interprétations, ses jugements + les attachements à ses comportements automatiques).

#### **Les communications 'subtiles'.**

Les communications 'subtiles' sont des échanges d'informations 'subtiles' de 'conscience' à 'conscience'. Ces informations 'subtiles' peuvent être des sensations 'subtiles', des sentiments 'subtils', des pensées 'subtiles', des événements 'subtils'...

Par exemple il arrive un événement important à un enfant; et sa mère (bien que l'enfant se trouve par exemple à plus de 100 km d'elle) ressent instantanément une alerte 'subtile' en elle au sujet de son fils.

Ce qui favorise les communications 'subtiles'; c'est d'être dans l'amour libre et ouvert (sans attachements perturbateurs et sans conditionnements du mental).

Les communications 'subtiles' sont instantanées, et peuvent concerner une 'conscience' ou plusieurs 'consciences' simultanément.

Une communication 'subtile' est toujours associée à une communication matérielle; mais il peut y avoir une communication 'subtile' sans qu'il y ai de communication matérielle.

## **C5- Souvent les deux types de communications (matérielles et 'subtiles') se font simultanément.**

Souvent des personnes émettent des informations matérielles (par exemple parlent) et en même temps émettent des informations 'subtiles', qui sont parfois plus détaillées, et qui peuvent renforcer ou compléter les communications matérielles.

Mais ce n'est pas parce qu'une personne ne perçoit pas les communications 'subtiles', qu'elles n'existent pas.

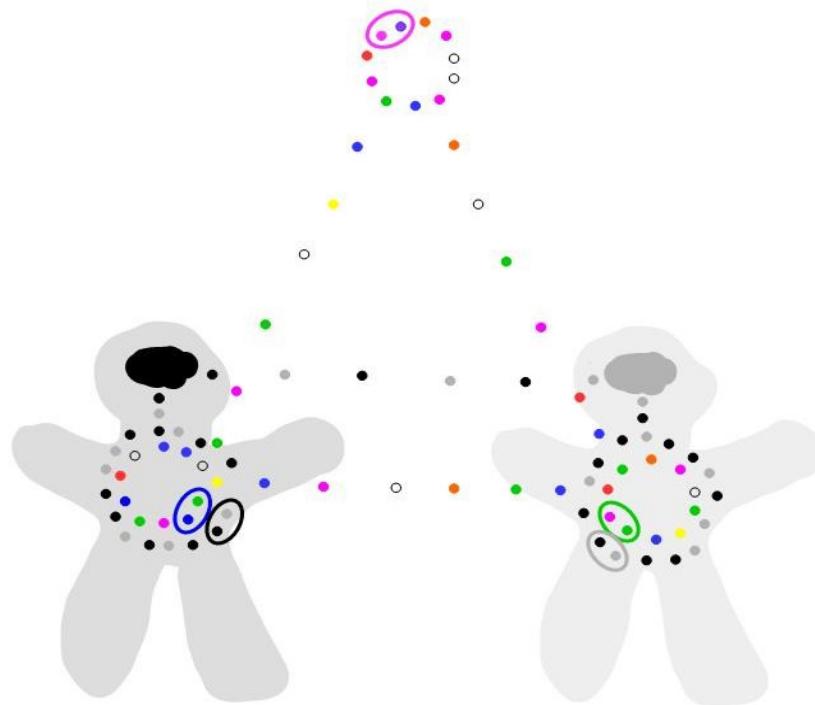
Lorsque l'on émet des informations matérielles en même temps que l'on émet des informations 'subtiles'; en général ces deux types d'informations sont cohérentes: Par exemple une personne dit à une autre personne qu'elle la trouve agréable, et lui envoie aussi en même temps, l'information 'subtile' qu'elle la trouve agréable.

Mais les informations matérielles et 'subtiles' peuvent être différentes: Par exemple une personne dit à une autre personne qu'elle la trouve agréable, et lui envoie en même temps l'information 'subtile' qu'elle la trouve désagréable: Si la personne à qui est adressée ces informations perçoit les informations 'subtiles'; cela va provoquer en elle de la confusion.

Des différences entre ces deux informations (matérielles et 'subtiles') peuvent donc engendrer de la confusion; mais dans certains cas, cette non connaissance (ou non reconnaissance) de ces deux types d'informations peut avoir des conséquences profondes:

Par exemple, si un enfant perçoit les informations 'subtiles', et ne fait pas la différence entre les informations 'subtiles' et les informations matérielles en provenance des autres; si l'enfant est en liens 'subtils' avec sa mère et que l'enfant se sent en sécurité matérielle et affective avec sa mère; et qu'une réactivité de sa mère fait qu'elle est très énervée par un facteur indépendant de son enfant; que la mère exprime son énervement de manière agressive et incontrôlée par des émanations 'subtiles' agressive d'énerver; l'enfant peut prendre cette agression comme une agression contre lui-même; cela peut casser le lien de confiance et d'affection que l'enfant a pour sa mère; parce que souvent l'enfant ne perçoit pas la différence entre l'expression de la 'conscience' de sa mère, et l'expression de l'ego de sa mère: Pour lui cela vient de sa mère: c'est tout.

## C6- Communications matérielles et 'subtiles'



Les 2 formes humaines grises claires représentent des corps matériels de personnes.

Les formes noires et grises plus foncées dans les têtes des corps humains représentent leurs cerveaux, leur mental.

Les cercles de points de couleurs au centre des corps matériels représentent les 'consciences'.

Les cercles ont des points de différentes couleurs, parce que les 'consciences' ont des spécificités propres.

Les points de couleurs entre les 'consciences' représentent des informations 'subtiles' que s'échangent les 'consciences'.

Autour des 'consciences', les cercles faits de points noirs et gris représentent des informations matérielles. L'ensemble des points noirs et gris en cercle , représentent le mental (avec ses pensées, ses certitudes, ses interprétations, ses jugements).

Des informations matérielles (des points noirs et gris) s'échangent entre les êtres matériels.

Les attachements sont représentés par des ellipses, qui regroupent plusieurs points (plusieurs informations).

Il existe des attachements (engendrant lorsqu'ils sont sollicités des comportements automatiques) dans la 'conscience', et des attachements dans le mental (dans le matériel). Les attachements dans la 'conscience' ont une projection dans le matériel.

En haut du dessin il y a un cercle fait de points de couleurs, sans cercle fait de points noirs et gris autour: C'est une 'conscience' désincarnée' (une âme sans corps physique, comme par exemple un fantôme; ou une 'conscience' qui est sortie de son corps physique comme dans les expériences de mort imminente).

On constate que les attachements restent attachés à une 'conscience' même lorsqu'elle est désincarnée.

Les 'consciences' incarnées (en bas du dessin) sont représentées au centre des corps matériels gris; mais c'est uniquement pour en faciliter la représentation, et montrer que la 'conscience' est incarnée dans tel être. Mais en réalité les 'consciences' sont partout (ce qui est difficile à représenter sur un dessin).

'ce qui est' est représenté par le fond blanc + tout ce qui est en couleur + en noir ou en gris.

### **C7 - Différentes fréquences de communications 'subtiles'**

Si on captait en même temps toutes les communications 'subtiles' de toutes les 'consciences' on serait submergé.

Mais il y a des mécanismes de régulation.

D'abord, il y a des filtres 'subtils' que la 'conscience' peut mettre en place instinctivement; et qui filtrent les communications qui ne nous concernent pas; alors ne passent que les informations 'subtiles' qui nous concernent, ou qui répondent à une question que l'on se pose.

De plus, on ne capte que les informations sur les fréquences 'subtiles' que l'on peut capter. C'est comme pour les fréquences d'émissions radio: on se cale sur une fréquence donnée pour recevoir une radio donnée.

C'est pareil entre deux 'consciences': Si une 'conscience' émet sur une fréquence 'subtile' donnée, il est nécessaire qu'une autre 'conscience' se cale sur cette même fréquence 'subtile' pour percevoir l'information 'subtile' émise.

Pour les personnes qui nous sont proches, avec lesquelles on est en connexion 'subtile', on apprend naturellement (instinctivement) à reconnaître leurs fréquences 'subtiles' d'émissions; on peut donc recevoir facilement les communications 'subtiles' de ces

personnes.

Plus notre niveau de 'conscience' est profond, plus on est capable de percevoir les communications 'subtiles' émises sur de hautes fréquences 'subtiles'. Si une personne capte les émissions 'subtiles' émises sur des fréquences subtiles' moyennes ou basses; cette personne ne captera pas forcément les communications 'subtiles' d'un autre être qui émet sur de hautes fréquences 'subtiles'; mais cet autre être peut abaisser sa fréquence 'subtile' d'émission pour être perçu par la personne.

#### **C8 – Une 'conscience' B peut elle avoir accès aux informations 'subtiles' qui sont dans une autre 'conscience' A ?**

**Nos corps physiques peuvent émettre des informations matérielles;** Par exemple des paroles, des sons, des gestes, des odeurs... et les autres peuvent en général les percevoir.

**Les 'consciences' peuvent émettre des informations 'subtiles'** (non matérielles); Par exemple, des sons 'subtils', des paroles 'subtiles', des pensées 'subtiles', des gestes 'subtils', des odeurs 'subtiles'...

**Nous avons 100 fois plus, parfois 1000 fois plus, voire beaucoup plus, d'informations 'subtiles' stockées dans notre 'conscience', que d'informations matérielles stockées dans notre cerveau.**

**A chaque information matérielle est associée une 'information 'subtile' (que nous en soyons 'conscient' ou pas).**

Par exemple, un son matériel est associé à un son 'subtil' (les informations 'subtiles' ont un sens comparable aux informations matérielles; mais les informations 'subtiles' sont porteuses de plus d'informations et de 'subtilités que les informations matérielles).

**Mais réciproquement ce n'est pas vrai: Il peut y avoir une information 'subtile', mais sans qu'il y ai d'information matérielle associée.**

De la même manière que nous n'émettons pas tout le temps de informations matérielles, notre 'conscience' n'émet pas tout le temps des informations 'subtiles'.

Et lorsque notre 'conscience' émet des informations 'subtiles'; ce n'est qu'une infime partie de ce qui est stocké dans notre 'conscience'.

**Chaque information 'subtile' a un niveau de 'conscience' donné** (et est stockée à ce niveau de 'conscience'). Les informations stockées à de profonds niveaux de 'conscience' ont des fréquences 'subtiles' élevées).

Lorsque une 'conscience' A émet une information 'subtile'; une autre 'conscience' B peut capter cette information 'subtile' ; mais pour cela :

- **La 'conscience' B doit être capable de s'accorder sur la fréquence 'subtile' de l'information émise par la 'conscience' A.**
- **La 'conscience' B doit être à un niveau de 'conscience' égal ou plus profond que le niveau de 'conscience' de l'information 'subtile' émise.**

**On ne peut pas rentrer de force dans une autre 'conscience' pour en extraire les informations 'subtiles' que l'on veut .**

**Si une 'conscience' B souhaite une informations 'subtiles' qu'elle croit être stockées dans une 'conscience' A, elle peut la demander à la 'conscience' A;** et si la 'conscience' A est en accord'/harmonie avec la 'conscience' B , la 'conscience' A peut émettre l'information 'subtile' demandée.

### **C9- Être seul ?**

Être seul, est ce l'absence de communications avec d'autres êtres ?

Lorsque on est, par exemple, seul chez soi et que l'on tourne dans ses pensées ou que l'on déclenche certains de ses comportements automatiques; on peut se parler à soi même; et on ne peut pas vraiment dire que c'est de la communication.

Maintenant, si des personnes échangent des paroles; mais que chaque personne s'exprime en étant dans ses pensées, dans ses attachements, centrée sur elle même; en réalité il s'agit de deux monologues, sans réelle écoute de l'autre; et dans ce cas est ce vraiment de la communication ?

Les personnes sont alors, peut être seules parmi d'autres personnes ?

Si maintenant, on est chez soi, en état de méditation de pleine 'conscience'; que l'on reçoit et perçoit des communications 'subtiles' en provenance d'autres 'consciences', d'autres

êtres; et que l'on émet des communications 'subtiles' vers d'autres 'consciences', d'autres êtres; on est relié 'subtilement' à ces 'consciences', à ces êtres; et même si notre corps matériel est dans une pièce et qu'il n'y a pas d'autres êtres matériels dans cette pièce; on ne peut, peut être, pas dire que l'on est seul; car on est en communication avec des 'consciences' d'autres êtres.

#### **C10- Décalage entre la réception d'une information 'subtile' et d'une information matérielle.**

Si un être émet en même temps une information matérielle et une information 'subtile'; ces deux informations matérielles et 'subtiles' ne vont pas arriver en même temps à une autre personne:

Parce que la vitesse de transmission des informations matérielles n'est pas instantanée (les sons se déplacent dans l'air à 340 mètres par seconde; la lumière véhicule pour la vision se déplace à 300 000 Km par seconde, c'est rapide mais pas instantané); alors que les transmissions des informations 'subtiles' sont instantanées.

Ce qui veut dire, que si un être émet en même temps une information 'subtile' et une information matérielle; une personne distante de cet être, va percevoir l'information 'subtile' avant l'information matérielle; certes il s'agit de temps très courts (souvent moins qu'un millième de seconde), mais suffisant pour que l'on ai parfois l'impression d'avoir déjà perçu cette information auparavant; et on peut alors se dire: tient, j'ai l'impression d'avoir déjà vu (ou entendu) cela.

#### **C11 – Les messages 'subtils'.**

Lorsque l'on est en pleine 'conscience', peuvent émerger des 'intuitions' de notre 'conscience'.

Mais ces 'intuitions':

Est ce qu'elles sont issues de notre 'conscience' isolée ?

Est ce qu'elles proviennent d'une réponse à une question 'subtile' que l'on a envoyé dans l'espace 'subtil' ?

Est ce un message 'subtil' que nous 'envoie une ou des 'consciences' ?

Est ce un message de 'ce qui est' qui s'expriment au travers de notre 'conscience' ?

Tout cela est peut être possible ?

## **C12 – Les communications 'subtiles' sont instantanées.**

En physique relativiste Albert Einstein a évoqué que les corps matériels ne peuvent pas dépasser la vitesse de la lumière.

La physique quantique a montré (et confirmé par l'expérience) qu'une action sur une particule intriquée à un effet immédiat sur l'autre particule intriquée (deux particules sont intriquées si elles ont été en lien à un moment donné) ; donc qu'une communication peut être instantanée (quel que soit les distances qui les séparent).

**Les communications 'subtiles' entre les 'consciences' (qui ne sont pas matérielles) sont instantanées.**

Et même si cela peut paraître surprenant; on constate que c'est aussi le cas pour des particules 'intriquées'.

**Cela veut dire que deux 'consciences' qui sont séparées, par exemple, par des milliers de kilomètres (ou plus, comme des milliers d'années lumières) peuvent communiquer de manière 'subtile' instantanément.**

**Les 'consciences' peuvent se déplacer instantanément d'un point à un autre point, quel que soit la distance qui sépare ces deux points (dit autrement: les 'consciences' sont partout).**

**D'autre part, si on croit que les 'consciences' peuvent se réincarner après la mort du corps physique, dans un autre corps physique** (hypothèse présente dans plusieurs traditions comme l'hindouisme, le bouddhisme...);

**alors, à quoi cela sert-il de vouloir coloniser matériellement des planètes lointaines, alors qu'il suffit (à la mort de notre corps physique), que notre 'conscience' se réincarne dans un autre corps physique sur une autre planète lointaine?** Et en plus, le déplacement de la 'conscience' sur cette autre planète lointaine est instantané.

Et réciproquement, si une 'conscience' est incarnée dans un corps physique sur une autre planète que la Terre; à la mort du corps physique; cette 'conscience' peut se réincarner dans un corps physique sur la planète Terre (et le déplacement est instantané).

**Si la manière la plus rapide de communiquer, se sont les communications 'subtiles'; pourquoi les êtres ne développent ils pas leurs communications 'subtiles' ?**

Peut être parce qu'ils s'identifient au matériel, à leurs egos, à leurs attachements, à leurs certitudes mentales, à leurs jugements; et que leurs 'consciences' sont enfouies sous des couches d'attachements, de certitudes mentales, de jugements; et qu'ils n'écoutent que les informations matérielles qu'ils veulent bien entendre ?

Et qu'ils ne savent pas encore être en pleine 'conscience' à un niveau de 'conscience' suffisamment profond pour percevoir leur conscience', les autres 'consciences', et les communications 'subtiles' entre les 'consciences'.

## **Chapitre 3 - Perturbations personnelles et communications.**

### **C13 – L'ego masque l'expression de la 'conscience'.**

L'ego (le mental + les attachements) masque et brouille l'expression de la 'conscience':

Par une agitation mentale incessante (un brouhaha de pensées, d'interprétations, de jugements); et par des déclenchements réguliers d'attachements ; générant par exemple: des souffrances, des fatigues, des angoisses, des désespoirs, des pertes de confiance, des démoralisations, des découragements, des dépressions.

C'est en faisant face en pleine 'conscience' à l'ego; en observant en pleine 'conscience' les expressions et les comportements de l'ego; que la 'conscience' peut lever le masquage de l'expression de notre 'conscience' par l'ego, et désactiver la prise de contrôle de l'ego sur notre vie.

### **C14 - Causes qui génèrent un mental contrôlant et des attachements perturbateurs.**

Les perturbations que nous constatons aujourd'hui, sont souvent causées par des traumatismes, des chocs émotionnels, physiques ou 'subtils', dans notre passé; et qui ont inscrits en nous même des raisonnements mentaux et des attachements générant des comportements automatiques.

Mais l'ego pense « bien faire », pour nous éviter des traumatismes similaires à ce que nous avons vécus dans le passé , ou nous procurer des plaisirs (comportements qui avaient un sens au moment des chocs origines: protection, défense, survie, plaisirs); mais comme ces comportements automatiques sont basés sur des situations origines données, dans un contexte donné; ces comportements automatiques, toujours les même, ne sont souvent plus adaptés à des situations nouvelles, et donc pas en harmonie avec le bien être de tous.

Une solution est de déconnecter nos attachements perturbateurs (engendrés par des chocs dans le passé) qui sont la cause de nos perturbations.

Et comme ces chocs (qui ont engendrés des comportements automatiques) se sont parfois inscrits profondément en nous ; il nous faudra donc parfois approfondir notre niveau de 'conscience' ; pour pouvoir les atteindre, les voir, leur faire face, les retraverser en pleine 'conscience' au niveau de 'conscience' où ces chocs ont été stockés ; pour déconnecter ces attachements.

## **C15– Le pardon.**

Je pardonne à ces personnes, parce qu'elles ne savent pas ce qu'elles font ?

Certes leurs egos ont fait quelque chose (de manière automatique, piloté par leurs attachements inscrits à des moments donnés en elles même) qui m'a fait du tord; mais elles n'ont pas 'conscience' de ce qu'elles sont profondément, réellement, durablement: elles sont pilotées par une force (leurs attachements et leur mental) qui les contrôle; et, en justice, pour être condamné, il faut être jugé responsable de ses actes, et pas sous l'emprise au moment des faits, par une force qui les contrôle (L'article 122-1 du Code pénal prévoit que «n'est pas pénalement responsable la personne qui était atteinte, au moment des faits, d'un trouble psychique ou neuropsychique ayant aboli son discernement ou le contrôle de ses actes»).

Et les attachements perturbateurs sont des troubles psychiques qui abolissent le discernement de la 'conscience'.

**Et peut on reprocher/en vouloir à des personnes qui n'avaient pas le choix, parce qu'elles étaient prises dans des attachements qui se déclenchaient automatiquement?**

**Et si nous avons encore aujourd'hui du ressentiment envers certaines personnes; c'est peut être parce que nous croyons encore aujourd'hui qu'elles avaient le choix ?**

Et si les autres ont généré des souffrances en nous même; est ce que cela va changer les autres si on se venge ?

Est ce que se venger facilite notre évolution ou l'évolution des autres ?

Peut être que lorsque l'on se venge, on se détruit soi même ?

Est ce que l'on sera plus heureux une fois que l'on se sera vengé ?

Peut être que nous serons devenues comme nos agresseurs ?

Est ce qui est le plus important pour nous, c'est que les personnes reconnaissent qu'elles nous ont fait du tort et changent pour un comportement plus attentif et respectueux envers les autres ?

## **C16 – Avoir toujours les même comportements peut être un signe de pathologie de l'ego.**

**Une 'conscience' en harmonie avec les autres 'consciences', trouve spontanément un comportement adapté à une situation (donc pas toujours le même comportement) pour le bonheur de tous.**

Dans les cas de chocs origines qui ont inscrits des attachements; les comportements sont toujours les mêmes (lorsque le même type de déclencheurs de la situation origine sont présents).

**Nos 'consciences' peuvent nous aider à changer; mais encore faut il que nos egos ne masquent pas les émergences de nos 'consciences'.**

Car si nous n'entendons pas les émergences de nos 'consciences', ce n'est pas parce que les informations ne sont pas présentes; c'est parce que notre ego les masque.

### **Exemples de pathologie de l'ego:**

**A - la névrose** : C'est un attachement (ou un ensemble d'attachements) qui nous perturbe et perturbe nos relations avec les autres ; parce que les comportements automatiques de l'attachement sont inadaptés aux situations nouvelles que nous vivons aujourd'hui.

Dans le cas de la névrose, nous sommes conscient de nos comportements, même si nous ne les contrôlons pas (les comportements se déclenchent automatiquement).

**B - La psychose** : C'est comme la névrose, à la différence que nous ne sommes pas conscient de nos comportements.

**C - L'hystérie** est une névrose caractérisée par l'hyper expressivité du comportement, des idées, des images, des affects. Ses symptômes s'expriment par des manifestations fonctionnelles (expressions excessives, anesthésies, paralysies, cécité, contractures...) , des crises émotionnelles, éventuellement des phobies.

**D - La schizophrénie** se traduit par une perception perturbée de la réalité, des idées délirantes ou des hallucinations; des manifestations passives, comme un isolement social et relationnel.

Mais cela peut aussi être, dans certains cas, une personne qui perçoit le 'subtil' sans

savoir le gérer; en ne comprenant pas ce qui lui arrive, parce qu'elle ne croit pas aux expressions 'subtiles' des 'consciences' ; et qui est perturbée par les informations 'subtiles' qu'elle perçoit: d'où parfois un diagnostique de délires ou d'hallucinations .

Il est important de comprendre les causes de ces perturbations, pour les diagnostiquer, et les traiter.

Par exemple des personnes perturbées par des entités 'subtiles', peuvent parfois être diagnostiquées schizophrène par des personnes qui ne croient pas aux entités 'subtiles' ; et le traitement est alors complètement différent.

**E - Les pervers narcissiques** sont des personnes sans empathie, égoïstes, qui ont des attachements à contrôler, à faire souffrir les autres, à les détruire psychologiquement (parfois physiquement par conséquences).

Le Pervers Narcissique est parfois une personne à qui on a imposé dans le passé trop de choses, que l'on a beaucoup contrôlé et fait souffrir, détruit psychologiquement; et aujourd'hui il veut faire que ce qu'il veut, contrôler, faire souffrir, détruire psychologiquement les autres.

**F - Les troubles dissociatifs de l'identité (TDI), appelés aussi personnalités multiples:** C'est un changement brutal et radical de personnalité en fonction d'un déclencheur présent (c'est similaire dans son déclenchement à un attachement, mais la durée de l'effet du comportement est en général plus long).

En fonction du déclencheur qui est présent, la personne bascule dans la personnalité/comportement qui lui rappelle l'élément qui était présents, lors de la situation origine perturbante qu'elle a vécu dans le passé, et qui a inscrit cette personnalité/comportement.

Le comportement/personnalité s'arrête quand un autre déclencheur (d'un autre attachement, lié à une autre situation origine, ou un autre comportement l'a aidée à s'en sortir) d'une autre personnalité fait basculer la personne dans cette autre personnalité.

La plupart du temps une personne qui a des personnalités multiples ne se rappelle plus ce qui c'est passé, ce qu'elle a dit ou fait, lorsque elle était dans une autre personnalité.

On peut travailler à déconnecter ces basculements de personnalité, comme on déconnecte les attachements; par exemple en recherchant l'événement origine qui a

inscrit un comportement/personnalité dans le passé; et en retraversant en pleine 'conscience' cet événement origine du passé (on recherche les différents événements origines, pour chaque personnalité).

**Remarque:** Il est possible pour une même personne de cumuler plusieurs pathologies citées ci dessus.

### **C17 - Nos comportements d'attrirances automatiques aux relations sexuelles ?**

Lorsque l'on voit un être qui nous plaît, et que cela déclenche automatiquement en nous l'envie d'avoir une relation sexuelle avec lui ; c'est peut être parce que nous avons un attachement aux relations sexuelles ?

Si c'est un attachement, on peut observer ce qui déclenche cet attachement.

Si l'effet de l'attachement est l'envie d'avoir une relation sexuelle avec un être; les déclencheurs de l'attachement peuvent être par exemple:

L'aspect physique de cet être ?

Les attitudes excitantes de cet être?

Le toucher, les contacts avec cet être?

Les connexions 'subtiles' avec cet être?

Les émanations 'subtiles' de séduction de cet être ?

etc...

Comme tous les attachement, cet attachement a été inscrit lors d'un choc origine; et cet attachement a été renforcé si il a eu ensuite une suite d'événements similaires.

Pour déconnecter (ou mieux maîtriser) un attachement, on peut re traverser en pleine 'conscience' l'événement origine qui a inscrit cet attachement.

### **Avec la suite, je vais être prudent;**

mais je vais quand même évoquer une possibilité, où les consciences peuvent se réincarner dans des corps d'être humains; mais on peut aussi envisager que de manière plus ancienne encore, notre 'conscience' se soit incarnée dans des corps d'animaux; et que de manière encore plus ancienne, que notre 'conscience' ai pu s'incarner dans des êtres mono ou multi cellulaires ?

Là, on dépasse peut être les croyances de certains; mais **je ne fais que d'exprimer des possibilités.**

**Et pour retrouver l'événement origine**, on peut se poser la question: Quand sont apparues les premières relations sexuées ?

Les premières relations sexuées sont apparues il y a environ un milliard d'années avec l'apparition des eucaryotes: organismes unicellulaires ou multicellulaires.

Comme avec l'homme le matériel génétique cellulaire des eucaryotes est contenu dans un noyau; cette évolution avec les relations sexuées, permet une complexification des fonctions cellulaires en regroupant les noyaux cellulaires des deux partenaires, favorisant l'évolution des êtres.

Et si les eucaryotes ont un comportement automatique de reproduction sexuée; c'est qu'ils ont un programme d'attachement aux relations sexuées inscrit en eux.

Aussi, pour prendre de la distance ou déconnecter ce comportement automatique ; on peut traverser en pleine 'conscience' l'événement origine où notre 'conscience' était incarnée dans un eucaryote.

Ce qui ne nous empêchera pas d'avoir du plaisir dans les relations sexuelles, mais sans attachement ?

### **C18 - Les frustrations, les souffrances, les dépressions.**

Parfois on est frustré, on souffre, voire on a des épisodes dépressifs, parce que notre ego (notre mental et nos attachements) veut quelque chose; mais la réalité est différente de ce que notre ego veut.

Par exemple :

- Notre ego veut qu'une personne nous aime de manière libre et ouverte (pour ce que l'on est, pour notre bonheur, sans rien attendre en retour); mais la personne nous aime pour les plaisirs qu'on lui apporte.
- Notre ego est amoureux d'une personne, et notre ego veut que cette personne soit amoureuse de nous; mais cette personne n'est pas amoureuse de nous.
- Notre ego veut qu'une personne fasse ce que notre ego veut; mais la personne n'a pas envie de le faire...

Dans ces cas, notre ego est centré sur ce qu'il veut, sur ses désirs, sur ses attentes, sur ses exigences, et pas sur la réalité de ce que l'autre veut, ou sur ce que le monde peut lui donner.

**Pour sortir de cet enfermement, dans ce que notre ego veut; on peut être en pleine 'conscience' de ce que les autres souhaitent ; de ce qui est possible.**

Par exemple notre 'conscience' peut prendre 'conscience' :

- Que l'autre personne ne sait pas, ou ne peut pas nous aimer de manière libre et ouverte, parce que qu'elle ne sait qu'aimer pour les plaisir que les autres lui procurent;
- Que l'autre personne a envie d'être avec une autre personne que nous.
- Que les autres ont une part de libre arbitre...

**En observant en pleine 'conscience' les situations qui perturbent (par des frustrations, des souffrances, des dépressions) nos comportements;** cela facilite l'émergence 'd'intuitions' qui nous aideront à trouver l'attachement concerné ; ce qui nous permettra d'enclencher sa déconnexion ; et de découvrir d'autres comportements plus harmonieux pour les biens être de tous.

### **C19 – Vieillir, mourir.**

Vieillir est inévitable; comme la mort de notre corps physique.

Si on est attaché à nos capacités physique et cérébrales, on va souffrir de les voir baisser (voir s'arrêter), cela, peut aussi nous rendre dépressifs.

Mais on peut aussi en pleine 'conscience' accepter cette réalité, notre réalité, le changement, l'impermanence; et désactiver notre attachement à ne pas vieillir, et à ce que notre corps physique ne meure pas ; en traversant en pleine 'conscience' la situation origine où on a souffert de vieillir, et la situation origine où on a eu peur de la mort.

### **C20 – Observer ses souffrances en pleine 'conscience'.**

Notre 'conscience' en pleine 'conscience', peut percevoir différentes causes à nos souffrances:

A - Notre 'conscience' perçoit une cause physique; comme par exemple un choc physique, le vieillissement... Dans ce cas on soigne notre corps, en se faisant accompagner si nécessaire par la personne qui nous apparaît la plus adaptée à la situation.

B- Notre 'conscience' perçoit une cause psychologique, comme par exemple une agression psychologique, une inquiétude... Dans ce cas, en pleine 'conscience', on peut envoyer en pleine 'conscience' notre respiration dans cette souffrance, ce qui facilite

l'émergence d'une 'intuition' concernant cette souffrance ; et on agit en accord avec cette 'intuition'. On peut se faire accompagner si on n'arrive pas à gérer cette souffrance seul.

C- Notre 'conscience' prend 'conscience' que cette souffrance est l'effet d'un attachement. Dans ce cas notre 'conscience' observe cet attachement: Ses déclencheurs / ses effets, et déconnecte cet attachement; par exemple en retraversant en pleine 'conscience' l'événement origine qui a inscrit cet attachement.

D- Notre 'conscience' prend 'conscience' que cette souffrance est une alerte que nous avons un comportement non harmonieux pour le bien être des autres. Dans ce cas notre 'conscience' peut décider de changer de comportement, pour un comportement favorisant le bien-être de tous.

E- Notre 'conscience' prend 'conscience' que nous sommes en lien 'subtil' avec un autre être (ou d'autres êtres) et que nous percevons ses (leurs) souffrances. Dans ce cas, en pleine 'conscience', on peut, si on perçoit de quel être provient cette souffrance, envoyer de la pleine "conscience" et de l'amour libre et ouvert à cet être, ce qui peut favoriser la pleine 'conscience' chez cet autre être, afin que cela facilite la résolution de sa perturbation. En étant en pleine 'conscience' peut émerger de notre 'conscience' une 'intuition', par exemple, de rencontrer et d'échanger avec cette autre être...

F- Notre 'conscience' perçoit que le bien être et la souffrance font partie de la vie, et que comme les êtres ont une part de libre arbitre ; cela conduit parfois à du bien être et parfois à de la souffrance.

G- Notre 'conscience' peut percevoir qu'il s'agit d'un dommage collatéral, c'est à dire, comme nous sommes tous interdépendants ; que des perturbations chez les autres peuvent engendrer des balles perdues, des dommages collatéraux, générant des souffrances en nous même. Parfois cette souffrance nous paraît injuste (mais parfois c'est nous même, par des actions égoïstes, qui générerons des souffrances chez les autres).

H- Notre 'conscience' observe en pleine 'conscience' (après que la souffrance se soit produite) que cette souffrance nous a fait passer en mode égotique; et que nous avons

éventuellement ressassé cette souffrance, et rajouté mentalement des souffrances à la souffrance ; par exemple en trouvant cela injuste.... Si tel est le cas, cela peut nous alerter à rester en pleine 'conscience', même dans des situations perturbées; afin que des 'intuitions' (des solutions) continuent d'émerger pour le bien-être de tous.

I- Notre 'conscience' peut prendre 'conscience' que cette souffrance perçue est l'effet de l'envoie d'une perturbation 'subtile' contre nous. Dans ce cas on peut visualiser que l'on reçoit cette perturbation 'subtile' dans notre cœur où elle se transmute en amour; puis on envoie en pleine 'conscience' de l'amour libre et ouvert à l'origine de cette perturbation; ce qui ne peut que favoriser la pleine 'conscience' et la compassion chez l'être (les êtres) qui est à l'origine de cette perturbation; ce qui peut le conduire à changer s'il le décide. De plus la loi du Karma envoie aux êtres qui font souffrir les autres, des éléments favorables à leurs prises de 'conscience' et à leurs évolutions.

J- Notre 'conscience' perçoit que notre souffrance peut être utile au développement de la compassion chez les autres. Car parfois, d'autres êtres, en constatant que nous agissons pour les bien-être de tous, même si cela peut engendrer des souffrances en nous; cela peut éveiller chez les autres un comportement altruiste.

### **C21 - Ce n'est pas parce que l'on est triste que c'est obligatoirement un attachement.**

Ce n'est pas parce que l'on est triste, fatigué, que l'on souffre, que c'est obligatoirement un attachement qui se déclenche.

Car des perturbations de ce monde peuvent parfois laisser émerger à notre 'conscience' de la tristesse, de la fatigue, des souffrances, mais sans attachements.

Cela nous montre simplement que nous percevons les perturbations de ce monde et que nous y sommes sensibles; et que cela peut parfois générer en nous des 'intuitions' favorables à des actions pour les biens être de tous.

Mais si on devait constater que l'on a un attachement aux non perturbations, à la non tristesse, à la non souffrance; on peut décider de déconnecter ces attachements , pour le bien être de tous.

## **Chapitre 4 – S'améliorer pour mieux communiquer.**

### **C22 - Pourquoi l'incarnation?**

Lorsque l'on agit, et que l'on constate les conséquences de nos actions: Bien-être ou souffrances pour nous même ou les autres; fort de ces informations, on peut décider de changer pour plus de bien-être pour nous même et les autres (nous sommes interdépendants avec les autres).

A l'école, il y a des cours théoriques; et pour intégrer ces réalités théoriques, il y a les travaux pratiques: On intègre sur des exemples concrets.

**Les réincarnations, se sont les travaux pratiques de nos évolutions.**

C'est pour cela que les vies incarnées sont précieuses (même si parfois on apprend dans la souffrance) parce qu'elles facilitent nos évolutions.

### **C23 - L'impermanence.**

En observant en pleine 'conscience' (en méditation de pleine 'conscience'), **on peut constater que ce qui est matériel n'est pas permanent (c'est impermanent)**: Tout ce qui est matériel meurt: Les corps, les personnes, les plantes, les objets (ce n'est qu'une question de temps).

Et si on s'attache à quelque chose d'impermanent, lorsque cette chose meurt, on souffre ; alors autant accepter cette réalité.

Ce qui **continue d'exister de réincarnations en réincarnations: c'est notre continuum de 'conscience'**: Ce que nous sommes profondément, réellement, durablement : notre 'conscience'.

**Alors, percevant en pleine 'conscience' cette réalité de l'impermanence matérielle; nous pouvons observer ces impermanences matérielles sans souffrir ; ce qui nous apprend le non attachement à la permanence des choses matérielles; ce qui nous permet de nous ouvrir à l'évolution de la vie, à notre évolution, à l'évolution des autres et à l'évolution de ce qui est.**

### **C24 - La 'conscience' et l'amélioration.**

Les attachements génèrent des comportements qui sont toujours les mêmes.

Le mental est attaché à ses certitudes, à ses interprétations, à ses jugements.

**L'ego qui est constitué par le mental et les attachements veut conserver ses**

**certitudes mentales et ses attachements, et toute action pour les enlever, est pris par l'ego comme une attaque contre lui.**

Pour évoluer; il est souhaitable en pleine 'conscience' de déconnecter ses attachements et de prendre de la distance avec son mental; c'est pour cela que l'ego fait tout pour faire obstacle au fonctionnement en pleine 'conscience' (qu'il qu'il prend donc comme une attaque contre lui même); par exemple l'ego envoie des pensées incessantes; génère de la tristesse, des désespoirs; l'ego fait se déclencher certains de nos attachements avec de la fatigue, du découragement; pour que notre 'conscience' (ce que nous sommes profondément, réellement, durablement) arrête de déconnecter les attachements de l'ego (appelé aussi le faux soi).

### **C25 – Ce qui émerge de sa 'conscience' ?**

On peut constater principalement deux voies d'évolution personnelle:

A- Soit on se conforme à ce que des personnes «reconnues» disent ou écrivent; et on conduit sa vie, en se conformant ce qui est écrit dans des livres, dans des paroles de personnes (ou de leurs ego ?).

B- Soit on écoute certes les autres, et les traditions qui évoquent des manières de vivre en harmonie avec les autres, de les aimer, d'évoluer spirituellement; mais on décide en son âme et 'conscience' en fonction des 'intuitions' qui émergent de notre 'conscience'.

Par exemple, Bouddha a évoqué: " peu importe où vous l'avez lu ou qui vous l'a dit, même si c'est moi, à moins que cela ne s'accorde avec votre raison."

Ce que j'écris, est un partage d'expériences; comme j'écoute les expériences des autres ; ensuite **chacun se fait son avis en son âme et 'conscience'**.

### **C26 – Pour s'améliorer, il est nécessaire d'avoir une base.**

L'ego est centré sur lui, et agit toujours pareil avec ses attachements, avec ses certitudes mentales, ses conditionnements, ses interprétations, ses jugements.

Si nous nous identifions à notre ego, et que nous croyons que notre base est notre ego; en ajoutant d'autres certitudes mentales, d'autres attachements, nous allons renforcer l'ego; et devenir de plus en plus enfermé dans notre ego, tourner en rond dans nos fonctionnements égotiques toujours pareils ; et si c'est toujours pareil on n'évolue pas.

La 'conscience' n'a pas d'attachements, est libre, et évolue en liens 'subtils' ouverts avec les autres 'consciences', l'environnement, et 'ce qui est'.

Ce qui nous nous fait percevoir en pleine 'conscience' que **notre base d'évolution, c'est notre 'conscience'**

### **C27 – Pleine 'conscience' et actions altruistes.**

Une action altruiste, c'est peut être de travailler sur soi même en pleine 'conscience' (en pleine 'conscience' on est en liens 'subtils' avec les autres 'consciences'); et de vivre à chaque instant en pleine 'conscience', en laissant émerger des 'intuitions' qui sont en harmonies avec les biens êtres de tous, puis d'agir.

**Le travail en pleine 'conscience sur soi même est, par conséquence, une action altruiste.**

### **C28 – La sincérité d'exprimer ce que l'on est profondément.**

Pour évoluer, pour être heureux parmi les autres; peut être ne pas chercher absolument à convaincre, à séduire, à plaire, à se conformer à ce que veulent les autres; mais peut être à être soi même, et exprimer ce que l'on est profondément, réellement: sa 'conscience' ?

A partir du moment où on est en pleine 'conscience' soi même (sa 'conscience'), sincère, la réussite ou l'échec n'existe peut être pas ?

L'avis des autres, c'est leurs choix, et si les chiens aboient des messages réprobateurs; la caravane passe.

Si d'autres louent nos paroles, nos actions; attention de ne pas être dépendant des louanges, qui ne sont souvent que des aboiements suaves.

Les autres s'expriment avec ce qu'ils sont ;

**et ce que les autres (leurs egos?) pensent de nous, avec leurs perceptions, leurs interprétations, leurs jugements ; cela ne nous regarde peut être pas? Cela ne regarde peut être qu'eux ? Cela leur appartient ?**

Si nous sommes affecté par le regard des autres; c'est peut être que nous avons un attachement au regard des autres ? Alors 'conscient' de cet attachement, nous pouvons décider de le déconnecter.

### **C29 – Ce qui nous arrive : Favorable à notre évolution ?**

On peut se plaindre de ce qui nous arrive: Parfois des souffrances, des perturbations. Mais ce qui nous arrive, est peut être cohérent avec des éléments qui nous sont utiles pour évoluer ?

Notre ego ne perçoit pas forcément que ce qui nous arrive a un sens pour notre évolution. Parfois ce qui nous arrive perturbe notre ego; et notre ego peut se focaliser sur le fait que c'est injuste, que la cause de nos perturbations se sont les autres.

**Pour percevoir le sens de ce qui nous arrive , il est nécessaire d'être en pleine 'conscience'; notre 'conscience' peut alors laisser émerger des 'intuitions' qui vont nous permettre d'agir, et d'évoluer pas à pas.**

### **C30 – La circulation de l'amour libre et ouvert.**

A l'état naturel, l'amour libre et ouvert circule, s'échange librement entre les êtres.

Vouloir retenir l'amour libre et ouvert, vouloir le saisir, le stocker, l'accumuler:

C'est entraver le fonctionnement naturel de 'ce qui est' ;

C'est perturber l'équilibre et l'harmonie en nous et entre les êtres;

C'est générer des souffrances sur ajoutées.

Pour faciliter la libre circulation de l'amour libre et ouvert:

On peut visualiser en pleine 'conscience' **un flot d'amour libre et ouvert** entrer par le dessus de notre tête;

On peut visualiser en pleine 'conscience' que ce flot d'amour libre et ouvert **circule librement dans tout notre corps**;

On peut visualiser en pleine 'conscience' que ce flot d'amour libre et ouvert **transmute et dissout en nous les blocages/ les nœuds/ les attachements**;

On peut visualiser en pleine 'conscience' que ce flot d'amour libre et ouvert chargé de tous les **blocages/nœuds/attachements transmutés/dissous, s'évacuent par nos pieds dans la, terre**, où ils se libèrent ;

Ce qui facilite l'harmonie de notre bien être et celui des autres.

### **C31 – Accepter pour évoluer ?**

Évoluer, ce n'est pas rester bloqué :

Dans des situations, des certitudes sur ce que notre ego veut / croit.

Dans des comportements, auxquels notre ego s'accroche (comme une moule à son rocher).

Évoluer, c'est d'abord accepter de voir la réalité, notre réalité.

Évoluer, c'est accepter de voir nos comportements et leurs conséquences.

Évoluer, c'est accepter que les personnes vivent ce qu'elles ont décidé de vivre avec leurs

fonctionnements, leurs niveaux de 'conscience', ce qui facilite leurs évolutions et leurs autonomies.

On ne peut travailler que sur soi même, on ne peut pas changer les autres contre leur gré; il n'y a qu'eux qui peuvent se changer (sinon, se ne sont peut être que des contraintes temporaires que l'on impose aux autres?).

Alors, s'accepter (ne pas nier, ne pas masquer) ; faire face en pleine 'conscience' à ce que l'on est , à nos certitudes mentales, à nos comportements et leurs conséquences pour les biens êtres ,ou les souffrances, de tous ; afin qu'émergent des prises de 'conscience' , et que l'on change ce que l'on a décidé de changer en nous.

### **C32 - Parfois on reproche aux autres des « défauts » que l'on a ?**

Parfois, par exemple, on reproche aux autres:

- D'être des dictateurs, qu'ils veulent que tout soit comme ils le veulent, sinon ils s'énervent, ils sont directifs.
- D'avoir des discours spirituels, mais en réalité ils sont la plupart de leurs temps en mode égotique.
- Qu'ils se croient spirituellement supérieurs aux autres, qu'ils croient avoir raison.

Et si on reproche à d'autres personnes des « défauts » qui nous gênent; c'est peut être parce que l'on est aussi un peu (ou beaucoup) comme cela ?

Et parfois, en observant en pleine 'conscience' certains de leurs comportements perturbateurs des biens êtres de tous; on peut devenir plus 'conscient' de certains de nos comportements perturbateurs;  
et c'est le début d'un changement.

### **C33 - Communiquer avec une personne qui à des aspects de sa personnalité qui nous gênent ?**

**Par exemple** si on aime une personne dictatoriale, alors que cela ne correspond pas à nos valeurs; on peut se demander: Pourquoi on l'aime ?

Certes on n'apprécie peut être pas son côté dictatorial (dans cet exemple), mais une personne c'est un tout, et bien sûr pas uniquement un trait de caractère.

Et cette personne est peut être aussi parfois charmante, agréable, intelligente, 'subtile'  
etc...

Et un tout, c'est comme le yin et le yan : Il y a des contraires dans un tout.

C'est un peu comme dans le livre de Robert Louis Stevenson: Docteur Jekyll et M.Hyde.

Une personne avec une double personnalité: Une personnalité Jekyll altruiste, et une personnalité Hyde faisant souffrir les autres.

Hyde se prononce comme hide en anglais; hide qui signifie caché en français.

On peut donc tomber amoureux d'une personne qui a une personnalité altruiste (par exemple); mais qui a aussi parfois une personnalité un peu cachée (que l'on découvre plus tard dans la relation), plus dictatoriale ou égoïste.

Une difficulté dans ce cas, c'est que comme on ne peut travailler que sur soi même, et pas changer les autres; si la personne n'a pas la capacité de changer (ou ne voit pas pourquoi elle changerait); soit on fait avec (on peut travailler sur soi même pour moins réagir aux comportements qui nous gênent), soit on vie avec des tensions récurrentes (on peut avoir des compensations, des bons moments); et si cela est malgré tout trop difficile pour nous, cela conduit parfois à une séparation.

**Dans un autre exemple** où l'on aime une personne qui a un trait de caractère qui nous gêne; cela peut être réactif: Par exemple, si on aimait nos parents ; et qu'un (ou les deux) de nos parents était dictatorial; alors, on a peut être inscrit en nous un attachement qui nous fait aimer les personnes dictatoriales ?

Dans ce cas, on peut travailler à déconnecter en nous cet attachement.

Nous serons alors libre d'aimer de manière libre et ouverte la personne que nous auront choisi, sans que cela soit la conséquence du déclenchement automatique d'un attachement.

### **C34 – Interdépendant et changeant.**

Tout est interdépendant et changeant: Les personnes, les animaux, les végétaux, les minéraux, les 'consciences', 'ce qui est' (l'origine de toutes choses; ce qui est de tout temps).

Cela induit que **les personnes, les animaux, les végétaux, les minéraux, les 'consciences', sont vides d'existences propres indépendantes séparées des autres, et ne changeant pas.**

On existe certes, mais de manière interdépendante et changeante avec les autres.

On est **relié dans une unité** par des liens 'subtils' et matériels interdépendants.

**La perception de notre ego d'une existence indépendante et ne changeant pas, est une illusion de notre ego.**

### **C35 – La chaîne familiale ancestrale (par exemple des dictateurs) peut elle être rompue ?**

Si on est, par exemple, dans une familles de dictateurs qui de se transmettent des fonctionnements dictatoriaux de générations en générations ;

Cette chaîne familiale ancestrale peut, peut être, être rompue par la **prise de 'conscience'** :

**1- Que l'état égotique engendré par cet attachement (dans ce cas à la dictature), n'apporte que souffrances et destructions pour tous.**

**2- Alors que l'état de pleine 'conscience' dans l'amour libre (sans attachements) et ouvert conduit au bonheur et à l'évolution pour tous.**

**3- Qu'une voie du bonheur et de l'évolution des êtres est d'agir, en respectant les parts des libres arbitres des êtres ; avec leurs propres manières de fonctionner, avec leurs propres niveaux de 'conscience', avec leurs propres décisions qu'ils assument, et qu'il voient les conséquences de leurs décisions pour décider de changer (ou pas), et de s'améliorer.**

**4- En observant en pleine 'conscience' cet attachement (déclencheur, effets).**

**En retraversant en pleine 'conscience' le moment où, par fidélité, on s'est attaché à cette transmission, qui a limité notre libre arbitre.**

**En retrouvant l'événement origine où la personne origine de cet attachement l'a inscrite en elle même. Et en désactivant cet attachement, par exemple en retraversant en pleine 'conscience' l'événement origine de la lignée.**

**On peut alors libérer notre libre arbitre, et décider d'agir pour les bien-être de tous, sans cet attachement qui nous enfermait dans des comportement avec lesquels notre 'conscience' n'était pas en harmonie (cela libère aussi la transmissions à nos enfants).**

### **C36 – Ce que nous sommes venus apprendre dans cette vie.**

**Parfois dans une vie antérieure (par exemple) on était dictatorial; on voulait tout contrôler; on était centré sur nos plaisirs, sur nos certitudes, sur nos exigences; on**

n'écoutait pas les autres (ou alors pour pouvoir mieux les contrôler); on décidait sans tenir compte des souffrances des autres; on ne respectait pas les libres arbitres des autres, on les aimait pour les plaisirs qu'ils nous procuraient, pour les utiliser.

### **Alors pour apprendre :**

A écouter les autres: Leurs désirs, leurs souhaits, leurs comportements, leurs attachements, leurs souffrances;

A aimer les autres pour ce qu'ils sont, pour leurs bonheurs, en percevant notre interdépendance et unité avec eux;

A respecter les autres et leurs libres arbitres, leurs décisions, leurs choix de vivre ce qu'ils ont décidé de vivre;

**avant de se réincarner dans une nouvelle vie**, on va participer au choix de notre incarnation pour apprendre (par exemple) les conséquences des comportements dictatoriaux; ce qui nous fera peut être changé?

**Dans cet exemple, avant de se réincarner; on peut aussi installer en nous même un attachement à tomber amoureux(se) de personnes dictatoriales**, centrées sur leurs plaisirs; **et choisir une famille avec une mère ou un père dictatorial**, qui nous aimera pour les plaisirs que nous lui procurerons; et une vie où plus tard nous tomberons amoureux (suite à l'attachement que nous avons inscrit) de personnes dictatoriales; **pour voir ce que cela nous fait d'être attaché (et amoureux) à une personne dictatoriale**, qui nous aime pour les plaisirs que nous lui procurons, pour nous utiliser, centrée sur elle et ses plaisirs, ses certitudes, ses exigences, sans se soucier de nos souffrances;

**Et en prenant 'conscience' que les comportements dictatoriaux**, dans le contrôle des autres, centrés sur ses plaisirs, sur ses certitudes, sur ses exigences; sans tenir compte des souffrances des autres; sans respect des libres arbitres des autres, en aimant les autres pour les plaisirs que cela procure, pour utiliser les autres; **engendrent des souffrances**.

**Et, en retraversant en pleine 'conscience' ces chocs de souffrances**, où nous avons pris 'conscience' que l'on nous aimait pour les plaisirs que nous procurions aux autres, qu'ils nous utilisaient, sans tenir compte de nos souffrances;

**alors nous pourrons peut être décider de déconnecter notre attachement à tomber**

**amoureux(se) de personnes dictatoriales; et de déconnecter notre attachement aux comportements dictatoriaux.**

**Et si c'est le cas, nous changeons:**

Nous écoutons en pleine 'concupiscence' les autres: Leurs besoins, leurs attentes, leurs comportements, leurs attachements, leurs souffrances;

Nous aimons de manière libre et ouverte les autres pour ce qu'ils sont, pour leurs bonheur;

Nous ressentons l'interdépendance dans l'unité que nous avons avec eux;

Nous respectons les autres, leurs libres arbitres, **leurs choix de vivre ce qu'ils ont décidé de vivre, pour qu'ils apprennent ce qu'il sont venu apprendre.**

**C37 – L'ego joue un rôle.**

Parfois, pour paraître, par exemple, une bonne personne, altruiste, intelligente... pour que l'on nous admire, respecte, ou pour que l'on nous aime; notre ego joue un rôle.

Mais le plus grave, c'est que notre ego se joue aussi souvent un rôle à lui même, pour se conforter dans ce qu'il a envie de monter aux autres.

L'ego se dit, par exemple, qu'il est une bonne personne, qu'il aime les autres etc...

Mais souvent, ce n'est que le rôle d'une personne qui veut faire le bien, que l'ego joue.

Pour découvrir ce que l'on est réellement, profondément, durablement; il est peut être souhaitable de ne plus se mentir à soi même; de ne plus se masquer les aspects de notre ego qui nous dérangent ou qui ne correspondent pas à l'image que notre ego veut donner aux autres et à lui même; et regarder en face, en pleine 'conscience', notre ego :

L'égoïsme ? Le contrôle? Le masquage? La simulation? Le mensonge? La manipulation?

Prendre 'conscience' que notre ego (et ses croyances, ses perceptions, ses volonté de paraître comme ceci ou comme cela) n'est en réalité qu'une construction illusoire et éphémère. Et donc ne pas avoir peur de déconnecter la prise de contrôle de notre ego sur nos comportements, sur nos décisions, sur notre vie ; puisque notre ego n'est pas ce que nous sommes réellement, profondément, durablement; parce que nous sommes réellement, profondément, durablement notre 'conscience'.

### **C38 – Déconnecter tous nos attachements ?**

Certains attachements (engendrant des comportements automatiques) nous sont utiles: Comme respirer automatiquement; retirer automatiquement sa main si elle s'approche du feu etc...

Donc peut être ne pas chercher à déconnecter tous nos attachements; mais **déconnecter les attachements perturbateurs qui sont non harmonieux pour le bien être de tous les êtres ?**

### **C39– La Terre est elle une ferme , un incubateur?**

Les êtres au début de leurs évolutions ont en général un niveau de 'conscience' superficiel, sont centrés sur eux, sont égoïstes.

Et nous nous sommes peut être incarné sur la Terre pour évoluer, pour développer notre altruisme, notre amour libre et ouvert, nos niveaux de 'conscience' ?

**Aussi, peut être ne faut il pas s'offusquer si les egos de certains êtres, en cours (au début) d'évolution sur cette Terre, sont égoïstes, avec un niveau de 'conscience' superficiel;**  
**comme des poussins dans une ferme, dans un incubateur, au début de leurs évolutions ?**

**Et peut être que l'altruisme de certains accompagnants de poussins** rayonnant la pleine 'conscience', la bienveillance, l'amour libre et ouvert, inspirera des poussins de la ferme; et qu'ils développeront l'altruisme, et approfondiront leurs niveaux de 'conscience' ?

### **C40– Si un extra terrestre arrivait sur la Terre.**

**Si un extraterrestre arrivait sur la Terre, qu'est ce qui pourrait le surprendre ?**

Que la majorité des humains ne perçoivent pas qu'ils sont une 'conscience, et s'identifient à leurs egos (leurs attachements et leurs certitudes et raisonnements mentaux) leurs faux soi ?

Que la majorité des humains ne croient pas aux vies antérieures ?

Que la majorité des humains communiquent principalement avec des moyens matériels comme des sons, des gestes, des écrits... mais qu'ils ne communiquent pas de manière 'subtile' ?

Que les niveaux de 'conscience' de la majorité des humains sont superficiels ?

Que la majorité des humains fonctionnent sur leurs attachements et leurs réflexions mentales, et pas avec leurs 'intuitions' issues de leurs 'consciences' ?

Que les réflexions mentales de la majorité des humains sont essentiellement centrées sur eux, sans vues globales, qu'ils n'écoutent pas profondément les autres; décident sur leurs certitudes et leurs raisonnement limités ?

Que la majorité des humains sont centrés sur ce qui leurs donnent du plaisir à court terme ?

Que la majorité des humains veulent tout contrôler/dominer; et pour cela ils sont parfois violents si ce n'est pas comme ils le veulent, agressent, tuent et détruisent la Terre; ce qui va à l'encontre de leurs bien-être ?

Que la majorité des humains n'ont pas de capacité de se remettre en cause et d'évoluer, puisque ils pensent que se sont eux qui ont raison, et que les autres ont tort, quelque soit les conséquences de leurs actions ?

Que la majorité des humains n'aiment pas les autres de manière libre et ouverte; et lorsqu'ils disent je t'aime, c'est qu'ils aiment les plaisirs que les autres leurs procurent ?

Que ce qui pilote la majorité des humains se sont majoritairement leurs attachements au sexe, à leurs plaisirs, au pouvoir, au contrôle, à ce que tout soit comme ils le veulent ?

### **Alors, pourquoi la 'conscience' d'un tel extra terrestre viendrait elle s'incarner sur la Terre ?**

Pour approfondir leur écoute en pleine conscience' dans un contexte égotique ?

Pour approfondir leur niveau de 'conscience' dans un contexte égotique?

Pour approfondir leur amour libre et ouvert dans un contexte égotique ?

Pour approfondir leur acceptation des libre arbitres des êtres quel que soit leurs niveaux de 'conscience' ?

Pour échanger, écouter, s'exprimer, avec les 'consciences' qui le souhaitent ?

## **C41 – Qu'est ce que changer profondément, réellement ?**

Nous vivons dans un monde égotique, où la plupart des personnes dans cette vie, ne changent pas profondément, réellement.

Pourquoi ?

Parce que la plupart des personnes dans cette vie, s'identifient à leurs egos: leur mental (leurs croyances, leurs réflexions, leurs certitudes) + leurs attachements (leurs comportements automatiques) ; et que durant toute leur vie, ils vont, pour la plupart, continuer de s'identifier à leurs egos (et continuer de souffrir, parce que c'est le fonctionnement égotique qui est la cause racine de la souffrance ; pour soi même comme pour les autres).

L'ego est aussi appelé le faux soi; parce ce qu'il n'est pas permanent: Des croyances ont été intégrées à un moment donné et peuvent être changées; de même que les attachements (qui génèrent des comportements automatiques), qui ont été inscrits en nous lors d'un événement origine, et qui peuvent être déconnectés (par exemple en retraversant en pleine 'conscience' cet événement origine).

Ce que nous sommes profondément, réellement, durablement, c'est notre 'conscience' qui nous survie après la mort de notre corps physique.

Notre 'conscience' est toujours avec nous (c'est ce que nous sommes), mais elle est souvent masquée par l'ego: par l'agitation de notre mental et des déclenchements répétitifs de nos attachements.

Et nous avons oublié d'être dans le calme, relâché, en pleine 'conscience', et de laisser émerger sans effort, des 'intuitions' de notre 'conscience'.

**Changer profondément, réellement ; c'est retrouver notre base, notre socle inamovible, solide, stable, confiant, indestructible, serein; c'est redécouvrir en pleine 'conscience' ce que nous sommes: notre 'conscience'.**

**Nous changeront profondément, réellement, lorsque se sera le moment;**  
nous prendront 'conscience' que nous étions centrées sur nous même, dans le contrôle, sans trop tenir compte des souffrances des autres ; que certains de nos comportements automatiques généraient des souffrances pour nous même et les autres;  
**Alors nous changeront; nous écouterons les autres; nous seront attentifs aux autres et à leurs souffrances; nous laisserons les autres vivre ce qu'ils ont décidé de vivre; nous aimerons les autres de manière libre et ouverte.**

Nous percevrons que nous sommes notre 'conscience' ; nous observerons en pleine 'conscience' la pelure de surface qu'est notre ego (nos croyances, nos attachements) ; nous n'identifierons pas non plus les autres à leurs egos (certes leurs egos existent ; mais nous percevrons ce qu'ils sont profondément, réellement, durablement: leurs 'consciences').

Notre 'conscience ' percevra que chaque 'conscience' a une spécificité propre (comme dans un puzzle, interdépendant et unifié).

**Nous pourrons alors aimer les autres pour ce qu'ils sont profondément, réellement, durablement : leurs 'consciences' ;  
et leur dire : Je te vois.**

## **Chapitre 5 – Différents.**

### **C42 – L'unité, la dualité.**

Il ne pourrait exister que le 1: Une 'conscience' globale ('Ce qui est') et c'est tout.

Mais d'une 'conscience' globale (le 1) est ce que peut naître le 2 (des 'consciences' différentes)?

Et est ce que l'unité existerait toujours si le 2 existait ?

Peut être que la diversité est née de masquages différents de 'Ce qui est' ?

Et peut être que ces diversités de 'consciences' gardent toujours en elles des liens interdépendants (d'amour) avec 'Ce que est' (cette 'conscience' globale) et les autres 'consciences', dans une complémentarité, une unité, comme les pièces d'un Puzzle unifié?

### **C43 – Différentes 'consciences', différents egos ?**

**Les 'consciences' sont différentes;** parce que qu'à chaque instant 'ce qui est' (origine intemporelle de toute chose), ou les 'conscience' elles même, peuvent **masquer en elles même différentes parties; ou intégrer (découvrir) en elles même des éléments liés à leurs parts de libres arbitres; ce qui leur confèrent leurs spécificités.**

**Les egos sont différents en fonction de ce que les êtres ont vécu, en fonction des attitudes, des comportements auxquels les egos se sont attachés.**

Si les 'consciences' sont différentes; les relations entre les 'conscience' peuvent elles être harmonieuses ?

Oui, car le fonctionnement en pleine 'conscience' des 'consciences' est ouvert, tolérant, respectueux de la différence de l'autre, dans l'amour libre et ouvert ; et que les 'consciences' perçoivent les liens interdépendants entre les 'consciences'.

Les relations d'ego à ego sont souvent difficiles; parce que les egos veulent souvent que cela soit comme ils le veulent; avec des attachements figés dans des comportements toujours les même; avec des interprétations et des jugements figés par les certitudes de leur mental; et les egos tirent la couverture à eux (égoïsmes) parce qu'ils se croient séparées et indépendantes des autres.

#### **C44 – Parfois, des personnes ne comprennent pas, voire rejettent les êtres différents.**

Des enfants surdoués, des êtres différents, ont souvent des difficultés relationnelles avec les autres personnes; ils ne fonctionnent pas pareil, n'ont souvent pas les même centres d'intérêt que les autres personnes, n'ont pas les mêmes certitudes ou attachements que les autres personnes.

**Et il y a des enfants, des êtres, qui perçoivent le 'subtil'.**

**Là, c'est la rupture totale avec les autres personnes qui fonctionnent avec leurs mental et leurs comportements automatiques (leurs attachements).**

Car il ne s'agit pas de mieux voir matériellement que les autres; car dans ces cas, les fonctionnements sont différents :

Les uns sont en liens avec le 'subtil', les 'autres 'consciences', fonctionnent en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert; et leur apparaît instantanément des 'intuitions' qui ne passent ni par le mental, ni par des comportements automatiques.

Alors que les autres fonctionnent avec leurs réflexions, leurs interprétations, leurs jugements, leurs attachements (leurs programmes automatiques).

Dans notre monde où la plupart des personnes fonctionnent de manière mentale et avec leurs comportements automatiques; les êtres qui fonctionnent avec leurs 'consciences' via leurs perceptions 'subtiles' ne sont souvent pas reconnus, pas pris au sérieux, pas crus; et sont souvent considérés comme des fantaisistes : Des personnes peuvent se moquer d'eux; et si parfois ils disent qu'ils entendent des voix ('subtiles') d'autres 'consciences'; ils peuvent être classifiés en schizophrènes.

Au moyen age on les brûlait; plus tard on a enfermé certains dans des asiles; ou on a étouffé chez des enfants leurs 'intuitions' 'subtiles' en leur disant d'arrêter de dire des conneries, en leur imposant une éducation mentale en se conformant à des règles mentales dogmatiques (pour leur bien?).

Les êtres qui perçoivent le 'subtil' sont en général altruistes, parce qu'ils captent des informations 'subtiles' qui leur arrivent des autres 'consciences', et qu'ils perçoivent l'interdépendance des 'consciences'; ce qui leur donnent une vue globale; et comme ils perçoivent les conséquences des actions, ils perçoivent l'intérêt de l'altruisme, et les effets

catastrophiques de l'égoïsme des êtres.

Dans ce mode majoritairement égotique, les êtres qui perçoivent le 'subtil' font avec, au mieux qu'ils le peuvent, chacun avec sa manière d'être.

Parfois pour être intégrés, acceptés, pour essayer d'être aimés; certains êtres se conforment à ce que d'autres egos attendent d'eux.

D'autres êtres acceptent ce qu'ils sont, et observent les expressions des ego des autres: les exclusions, les moqueries, la compréhension parfois.

Une 'conscience' ne peut pas demander à des egos d'être compris : les egos ne peuvent pas le faire;

une 'conscience' ne peut pas demander à des egos de les aimer de manière libre et ouverte pour ce qu'ils sont (et pas pour les plaisirs que les autres leurs procurent), car les egos n'en sont pas capable;

**ce qui n'empêche pas les êtres qui perçoivent le 'subtil' d'aimer de manière libre et ouverte toutes les 'consciences', sans toutefois cautionner les comportements perturbants des egos.**

#### **C45– Vouloir être compris ?**

Certains ont le syndrome Asperger.

Certains sont, pour les egos de notre monde (constitué par une majorité d'êtres qui s'identifient à leurs egos) des "anomalies".

Mais **nous sommes peut être tous des "anomalies"**, avec nos spécificités non comprises par les autres.

Par exemple, si un être dit qu'il entend les intentions 'subtiles' des autres êtres; d'autres êtres ne le croiront pas. Mais est ce que l'on peut vouloir être compris par des personnes qui ne peuvent pas nous comprendre ?

Alors vouloir être compris par les autres n'est peut être pas possible dans tous les cas ?

Et peut être que l'on a un attachement à vouloir être compris ?

On peut alors désactiver cet attachement si on le décide.

Et si on désactive cet attachement; cela ne voudra pas dire que l'on n'appréciera pas d'être compris; **on appréciera d'être compris, mais sans attachement.**

Et alors, si on n'est pas compris, on constatera en pleine 'conscience' cela, et on fera avec, sans se rajouter des souffrances parce que ce n'est pas comme on le veut.

## **C46 – Le conformisme ?**

Ce que j'écris c'est parfois des histoires que je me raconte, auxquelles je crois, et qui sont parfois déformées, imaginaires, fausses ou réelles, mais sincères.

Mais dois je me conformer à ce que la majorité est attachée à entendre ? aux règles qui rigidifient les êtres, et les empêchent d'être libres ?

La différence peut déranger ceux qui pensent figés dans leurs certitudes, avec des lois de la physique figées, conformes à ce que la science dit, ou croit pour l'instant.

Car des expressions surprenantes des autres; sont peut être un aspect de la réalité; masquées par les certitudes des egos qui excluent les absurdités réalistes des autres ?

Alors, ne plus souffrir d'être traité d'idiot, parce que l'on croit à quelque chose de différent ?

Parfois émerge de soi une forme de tristesse après des jugements agressifs, dans un monde qui se perd dans des critiques partisanes, au lieu de voir les petites parcelles d'amour qui existent dans chaque expression libre et ouverte des 'consciences'.

## **Chapitre 6 - comportements des autres**

### **C47 - Les attentes des autres.**

Si notre ego veut plaire, si notre ego ne veut pas décevoir; notre ego peut avoir tendance à se conformer aux attentes des autres.

Mais lorsque l'on se conforme aux attentes (égotiques) des autres; on n'est pas réellement nous même ; et on n'est peut être pas aussi au mieux que l'on puisse être ?

Car lorsque notre 'conscience' exprime ce qu'elle est, en liens interdépendants avec les autres 'consciences'; elle est au mieux qu'elle puisse êtres; les autres 'consciences' nous écoutent (en liens 'subtils' avec nous ); il n'y a pas de jugement, et les autres 'consciences' nous aiment pour ce que nous sommes ; **et en percevant cela, nous ne ressentons plus l'exigence de plaire, ni la peur de décevoir.**

### **C48 – Est on supérieur aux autres, si on a l'impression que l'on a un niveau de 'conscience' plus profond que les autres ?**

On peut avoir la perception que l'on a un niveau de 'conscience' plus profond que les autres; mais cela ne veut pas dire que l'on est supérieur aux autres

Nous avons tous une 'conscience'; nos 'consciences' possèdent la totalité des niveaux de 'conscience'; mais nos niveaux de 'conscience' sont plus ou moins masqués suivant nos degrés d'évolutions.

De plus, toutes les 'consciences' sont interdépendantes dans l'unité; et il n'y a pas de hiérarchie entre les 'consciences'; simplement des masquages différents, des stades d'évolutions différents, des complémentarités différentes.

Se sont les egos qui comparent, qui jugent, qui définissent des hiérarchies.

Mais dans l'unité des 'consciences' interdépendantes, il n'y a que l'harmonie du fonctionnement de l'ensemble.

### **C49 – L'indifférence peut tuer ?**

Le coup de grâce, le dernier coup mortel, c'est parfois l'indifférence.

L'indifférence peut tuer car elle exprime le désintérêt pour la vie.

L'indifférence peut aussi paralyser la 'conscience', l'empêcher de s'exprimer.

Et le contraire de l'amour ce n'est peut être pas la haine, mais l'indifférence ?

Pour connaître la valeur de la générosité, il faut parfois avoir souffert de la froide

indifférence des autres.

L'indifférence, cela montre parfois un manque de courage d'affronter une situation.

**Et le pire de l'inhumanité ce n'est peut être pas la haine ; mais l'indifférence qui distille jours après jours son venin ?**

#### **C50 - Parfois des personnes sont directives, et elles souffrent.**

Certaines personnes veulent tout contrôler; mais comme elles ne peuvent pas tout contrôler, elles souffrent.

Certains êtres veulent intervenir pour que ces personnes directives ne souffrent pas; mais souvent les efforts de ces êtres restent vains devant les puits sans fonds des certitudes et des attachements de ces autres personnes; et ces êtres souffrent ;

Car n'y a que les personnes elles même qui peuvent se changer; et pas d'autres êtres de manière unilatérale.

Aussi, ce n'est peut être pas la peine que des êtres se culpabilisent pour des choses qu'ils ne peuvent pas contrôler, changer.

Les personnes qui veulent tout contrôler font bien ce qu'elles veulent, c'est leurs choix, c'est ce qu'elles ont décidé de vivre, leurs chemins d'évolutions; et leurs souffrances sont souvent des alertes de leurs égoïsmes: c'est à elles de le voir, d'en prendre 'conscience', et de changer si elles le décident.

#### **C51 – La maltraitance.**

La maltraitance ce n'est bien sûr pas que les coups;

mais aussi:

Les remarques acerbes, culpabilisantes, avilissantes;

Les moqueries, la méchanceté;

La non attention;

La non considération;

L'indifférence;

La non écoute;

Ne pas prendre soin;

Les intentions 'subtiles' (non dites verbalement) acides, agressives, qui ne se voient pas dans le matériel, mais qui détruisent de l'intérieur.

**La maltraitance** c'est tout ce qui est fait et exprimé de manière matérielle ou 'subtile' avec l'intention de faire du mal, de faire souffrir, de culpabiliser, de faire plier, de soumettre, de dominer, d'asservir, de détruire.

**Et il y a l'amour libre ouvert**, attentif à l'autre, pour son bonheur, sans rien attendre en retour, qui est une force plus puissante que la maltraitance.

### **C52 - Les conflits.**

Les conflits sont souvent les conséquences d'un manque d'écoute des autres, d'un manque d'amour des autres, d'un manque d'échanges en pleine 'conscience' pour trouver ensemble des solutions harmonieuses pour le bonheur de tous.

Aussi, on peut commencer par écouter l'autre.

### **C53 – Comportements et bonheur.**

**Le comportement égotique de l'ego est limité par les certitudes mentales présentes dans le cerveau.**

**Le comportement égotique de l'ego est aussi limité par ses attachements** qui engendrent des comportements automatiques (qui se déclenchent automatiquement si un déclencheur de l'attachement est présent), sans tenir compte de la spécificité de la situation. Ce comportement est donc souvent inadapté à une situation présente nouvelle ; et cela engendre des souffrances.

Le comportement égotique, est centré sur soi, sur ses croyances, sur ses raisonnements, sur ses interprétations, sur ses jugements ; ce qui conduit l'ego à privilégier ses plaisirs, sans trop tenir compte des souhaits des autres; ce qui engendre des souffrances.

**Le comportement en pleine 'conscience' dans l'amour inconditionnel libre et ouvert de la 'conscience'**, est en liens 'subtils' avec les autres 'consciences'; l'être à accès aux informations de sa 'conscience' et par amour aux informations 'subtiles' que les autres 'consciences' émettent; ce qui donne accès à beaucoup plus d'informations que ce qui est stocké dans notre cerveau (notre mental).

La vue en pleine 'conscience' tient compte des autres ; est plus globale, et s'adapte aux spécificités de chaque situation. Les êtres (leurs 'consciences) perçoivent que les autres 'consciences' tiennent compte d'eux et de leurs bonheurs ; ce qui les conduit à agir pour le bonheur de tous.

#### **C54 – Les souffrances générées par les comportements des autres.**

Des souffrances générées par les comportements égoïstes des autres nous impactent parfois; et on peut se dire que ce n'est pas juste d'être impacté par des souffrances dont nous ne sommes pas responsable.

Mais nos comportements égoïstes génèrent aussi parfois des souffrances chez les autres; et les souffrances que nous générerons chez les autres peuvent nous alerter, que nous avons peut être un comportement égoïste, pas assez attentif aux autres ?

Si c'est le cas, cette prise de 'conscience' peut nous amener à décider de changer pour un comportement plus altruiste, plus à l'écoute en pleine 'conscience' aux autres.

De même, en pleine 'conscience', nous voyons mieux les conséquences des comportements des autres, suite à nos propres comportements.

Aussi, ces souffrances induites par des comportements des autres, peuvent nous alerter sur des comportements que nous avons ? et qui ont des conséquences sur les souffrances des autres? et nous pouvons alors décider de changer pour un comportement plus altruiste ?

## **Chapitre 7 - Relations avec les autres.**

### **C55 – Le Big Bang (grosse explosion en français).**

Les 'consciences' et 'ce qui est' sont interdépendants et reliés dans l'amour unifié.

Les 'consciences' et 'ce qui est' peuvent projeter un monde d'apparence matérielle.

Les 'consciences' et 'ce qui est' ont peut être projeté dans ce monde matériel le Big Bang ?

**Le Big Bang c'est une grande explosion qui s'est produite il y a environs 13,7 milliards d'années, est parti d'un point où tout était concentré, et tout a éclaté, s'est séparé.**

Les 'consciences' et 'ce qui est' qui étaient reliés et interdépendants dans l'amour unifié au moment du Big Bang, ont conservé leurs interdépendances et leurs liaisons 'subtiles' et intriquées dans l'amour unifié après le Big Bang.

Et en ce qui concerne la matière projetée, ce qu'il faut savoir (issu de la physique quantique), c'est que des particules intriquées (des particules sont intriquées si à un moment donné elles ont été en corrélation forte) gardent leur intrication, même si elles sont séparées par de grandes distances; et une action sur une particule intriquée a un effet instantané (quel que soit la distance qui les séparent) sur l'autre particule intriquée.

Et au début du Big Bang, tout était rassemblé en un point, donc tout était intriqué.

On peut donc faire l'hypothèse qu'aujourd'hui tout reste intriqué, relié, interdépendant ; et qu'une action sur une particule a un effet sur les autres particules.

Parfois une personne est perturbée lors d'une séparation avec un être qu'elle aime, et a la perception qu'elle est séparée de cet être.

Certes elle ne voit pas (avec ses yeux) le corps physique de cet être; mais il existe toujours (et il a toujours existé) des liens 'subtils' qui relient leurs 'consciences' interdépendantes dans l'amour unifié; et si elle envoient en pleine 'conscience' à cet être qu'elle aime de la pleine 'conscience' et de l'amour libre et ouvert; la 'conscience' de l'être recevra cette information 'subtile'.

**En pleine 'conscience'; nous pouvons donc percevoir que nous ne sommes jamais séparé des autres, parce que nous sommes à chaque instant relié 'subtilement' aux autres êtres dans l'amour interdépendant unifié.**

## **C56 - Écouter avant de parler, d'agir ?**

Lorsque l'on est centré sur soi, sur ses certitudes, sur ses comportements automatiques; on n'est souvent pas à l'écoute des autres et de son environnement; et on ne peut donc pas agir en harmonie avec les autres et l'environnement.

Alors que si on respire, relâché, en pleine 'conscience', que l'on écoute les autres et son environnement, et que l'on agit; on est plus facilement, au mieux que l'on puisse être, pour l'harmonie et les bien-être de tous, dont nous même.

Aussi avant de donner son avis, pour avoir un avis plus global, peut être est il utile d'écouter avant de parler, d'agir ?

## **C57 – Sortir avec une personne?**

Avoir du plaisir, c'est ok.

Souhaiter avoir du plaisir, c'est ok .

Mais que ce passe t'il si on souhaite un plaisir, et qu'on ne l'obtient pas ?

Comment êtes vous si vous n'obtenez pas ce que vous souhaitez ?

..... ?

Énervé ?

En colère ?

Tendu ?

C'est comme ça ?

..... ?

**Par exemple** si vous avez très envie de sortir avec une personne qui vous plaît; et que cette personne n'a pas envie de sortir avec vous; que faites vous ?

..... ?

Vous insistez ?

Vous essayez de la convaincre ?

Vous essayez de la manipuler ?

Vous faites pression sur elle ?

C'est comme ça ?

..... ?

La base pour que deux personnes sortent ensemble, c'est bien sûr que les deux personnes aient envie de sortir ensemble;

**et un élément fondamental dans les relations avec les autres; c'est l'écoute des autres.**

Aussi, avez-vous écouté l'autre personne avec qui vous avez envie de sortir ?

Mais il ne s'agit pas d'une écoute centrée sur ses certitudes, sur ses interprétations;

**mais d'une écoute en pleine 'conscience' libre et ouverte, vide d'attachements, de croyances, d'exigences, de jugements;**

**simplement à l'écoute de l'autre, en étant calme, relâché, attentif en pleine 'conscience' à l'autre.**

On perçoit alors mieux ce qu'est l'autre, son fonctionnement, ses besoins, ses souhaits; et si la relation nous apparaît cohérente et harmonieuse pour les deux.

Et si la relation n'apparaît pas harmonieuse à notre 'conscience' (en liens 'subtils' avec la 'conscience' de l'autre personne); émergera peut-être alors, comme une évidence, qu'à cet instant, la relation n'est pas harmonieuse; et nous accepterons alors sans doute mieux la situation.

**L'attachement à son plaisir, vient parfois du fait que l'on est centré sur soi, et pas assez attentif aux fonctionnements, besoins, souhaits, des autres.**

Et si on souhaite du plaisir dans nos relations avec les autres; un point fondamental est sans doute d'être attentif (en pleine 'conscience') aux fonctionnements, besoins, souhaits, des autres.

### **C58– Vivre avec une personne ?**

**Après la période de rencontre; si nous vivons avec une personne, il est fondamental de continuer de l'écouter** en pleine 'conscience' (sans jugements), d'être attentif à ses souhaits, à ce qu'elle ressent, à son fonctionnement, à ses besoins, à ses demandes; et d'en parler avec elle, pour trouver ensemble des solutions harmonieuses aux demandes des deux;

et de ne pas être uniquement focalisé sur nous, sur ce que nous voulons, sur nos certitudes.

**De plus, il est aussi fondamental que cette personne nous écoute** en pleine 'conscience' (sans jugements), qu'elle soit attentive à nos souhaits, à ce que nous ressentons, à notre fonctionnement, à nos besoins, à nos demandes; et qu'elle en parle

avec nous, pour trouver ensemble des solutions harmonieuses aux demandes des deux; et qu'elle ne soit pas uniquement focalisée sur elle, sur ce qu'elle veut, sur ses certitudes.

### **C59– Réactions d'attachements engendrant des conflits ?**

Par exemple:

**1 - Si on tombe régulièrement amoureux (par exemple de manière réactive: réaction à un attachement inscrit dans le passé) de personnes directives, qui veulent contrôler les choses, et qui sont parfois agressives.**

Peut être que cet attachement s'est inscrit en nous parce que nous avions une mère ou un père directif, qui voulait contrôler les choses, et qui était parfois agressif pour exprimer sa directivité; et que l'on aimait ?

**2 – Si on est aussi réactif (réaction à un attachement inscrit dans le passé) à l'agression et à la prise de contrôle des autres sur nous; et que la réaction automatique à une agression ou à une prise de contrôle sur nous est d'agresser en retour (effet de l'attachement ), cela va compliquer nos relations avec les autres.**

**Ces deux attachements sont en conflit;** et vont générer des tensions, des souffrances; parce que si on tombe amoureux d'une personne directive, qui veut tout contrôler, et qui agresse parfois pour exprimer sa directivité; alors que nous sommes réactif au contrôle sur nous même et à l'agression, et qu'alors nous l'agression en retour; notre vie amoureuse risque d'être régulièrement conflictuelle.

**Pour sortir de ce conflit,** on peut travailler à déconnecter ses attachements.

Par exemple en trouvant les événements qui ont inscrit ces attachement en nous, et en retraversant ces événements en pleine 'conscience' pour couper le déclenchement automatique de l'attachement.

### **C60 – Nos comportements automatiques ne sont pas forcément adaptés à la situation présente.**

Parfois, suite à un choc dans notre passé, nous avons enregistré en nous un attachement, qui a engendré, et qui engendre encore aujourd'hui, un comportement automatique. (lorsque aujourd'hui qu'un élément qui était présents lors du choc, est présent aujourd'hui; cela déclenche automatiquement le comportement que nous avons eu lors du choc

origine).

**Certains de nos comportements automatiques (attachements) peuvent parfois, dans des circonstances données, nous être utiles;** par exemple si nous avons un attachement qui nous conduit en cas d'agression ou de danger à fuir, à ne rien dire; cela nous a peut-être sauvé la vie dans le passé dans certaines circonstances.

**Mais si certains de nos attachements ont pu nous aider dans le passé; aujourd'hui certains de nos attachements, dans des situations différentes, ne nous sont peut-être plus utiles, voire nous pourrissent la vie.** Par exemple, si nous avons un attachement; lorsque une personne nous agresse; que cela nous conduise à fuir, à ne rien dire; cela ne va pas être facile de gérer notre vie amoureuse; parce que si chaque fois que la personne que l'on aime est énervée, voire nous agresse parce qu'elle a une difficulté (dont nous ne sommes pas forcément la cause) nous fuyons, nous ne disons plus rien; cela va compliquer la relation.

**Si nous prenons 'conscience' de ce fonctionnement automatique (de cet attachement); nous allons pouvoir travailler dessus pour le déconnecter ;** par exemple en recherchant l'événement origine qui a inscrit cet attachement; et en retraversant en pleine 'conscience' cet événement origine, **nous allons pouvoir couper le déclenchement automatique de cet attachement.**

Alors, nous pouvons prendre 'conscience' que l'expression de l'énerverement, de l'agression, d'une personne est souvent l'effet d'une difficulté chez la personne.

Alors désormais, si une personne est énervée, voire nous agresse ; nous ne fuirons plus, nous resterons calme en pleine 'conscience', nous parlerons; ce qui nous permettra de garder notre énergie pour trouver avec la personne des solutions à ses difficultés; et ensemble nous agirons; ce qui facilitera nos relations avec les personnes avec lesquelles nous sommes en relation.

### **C61 - Être écouté, reconnu, aimé ?**

Parfois la 'conscience' d'un être souhaite (sans attachement) être écoutée, reconnue (dans ses compétences et capacités), et être aimée par un autre être.

Parfois l'ego d'un être veut (avec attachement) être écouté, reconnu (dans ses compétences, ses capacités), et être aimé ;  
et si l'ego de cet être ne se sent pas écouté, pas reconnu, pas aimé; les comportements

automatiques (**les attachements**) de l'ego de cette personne vont générer automatiquement (par exemple) de la tristesse, de la fatigue, de la déception, voire une dépression.

Parfois l'ego d'un être est tellement centré sur lui même, son mental est tellement saturé par ses certitudes, qu'il n'a pas la capacité d'être attentif à une autre personne et à l'écouter. Parfois l'autre être n'a pas le temps d'écouter une autre personne; ou ça ne l'intéresse pas, et il n'a pas envie de faire d'efforts pour cela.

Parfois les fonctionnements des êtres sont très différents; et avec des fonctionnements (attachements, modes de raisonnements, valeurs, niveaux de perception de ce qui est, capacités d'interprétation...) différents, **il est parfois difficile d'être reconnu par un autre être.**

**Il est impossible de reconnaître les capacités d'un autre être, si on n'a pas les capacités de les percevoir.** Par exemple, si une personne a des capacités de communiquer 'subtilement' de 'conscience' à 'conscience'; cette personne ne sera pas reconnue par un être qui ne perçoit pas les communications 'subtiles'.

Parfois **on n'a pas la même manière d'aimer:** Pour certains êtres, ils aiment une autre personne pour les plaisirs que cette autre personne lui procure; et pour d'autres êtres, l'amour c'est d'être attentif aux besoins de l'autre et à son bonheur: si une personne a une manière d'aimer différente d'un autre être; elle risque de ne pas être aimé comme elle le souhaite.

**Aussi on ne peut pas demander** à un être de nous écouter s'il n'en n'a pas la capacité ; **on ne peut pas demander** à un être de reconnaître nos compétences et capacités s'il n'a pas les capacités de les percevoir.

**On ne peut pas demander** à un être de nous aimer sans attachement pour ce que l'on est, pour notre bonheur, si cet être ne sais qu'aimer pour les plaisirs que lui procure les autres.

On peut approfondir nos états de 'conscience', afin de mieux percevoir les modes de fonctionnements des autres, leurs capacités et leurs compétences; afin de les aimer de

manière libre (sans attachement ) et ouverte (pour ce qu'il est, pour son bonheur).

Mais comme on ne peut pas changer les autres de force comme on souhaiterait qu'ils soient; **peut être faut il accepter que les autres :**

**nous écoutent à leurs façons;**

**reconnaissent nos capacités et compétences à leurs façons;**

**nous aiment à leurs façons;**

**et non pas comme notre ego le veux ?**

Sinon on risque de se faire souffrir tout seul, si on veux des choses que les autres n'ont pas les capacités de nous donner.

## **C62 - Être compris ?**

On peut souhaiter être compris, même si:

- Plus de 30 % des personnes ne comprennent pas bien le sens de ce qu'ils lisent ou entendent.
- Plus de 50 % des personnes ont des difficultés de compréhension de certains concepts, de compréhension de notions abstraites.
- Plus de 70 % des personnes ont des blocages, ou des attachements qui limitent leurs ouvertures et leurs compréhensions des fonctionnements des autres. Ils fonctionnent avec leurs raisonnements et leurs certitudes; et n'intègrent pas d'autres manières de fonctionner, de raisonner, avec d'autres concepts que les leurs, d'autres hypothèses, d'autres réalités que les leurs.
- Plus de 90 % des personnes ne perçoivent pas clairement leurs 'consciences' (ce qui nous survit après la mort de notre corps physique); et donc ne perçoivent pas clairement les échanges 'subtils' avec d'autres 'consciences'. Des personnes ont parfois des 'intuitions' qui émergent de leurs 'consciences'; mais elles mettent parfois cela sous le terme global d'intuitions, et ne discernent pas si cela vient de leur mental, d'un comportement automatique ou de leur 'conscience'.

Ce qui veut dire qu'ils est difficile d'être compris par des êtres qui ne fonctionnent pas comme nous.

Mais même **si on n'est pas compris comme on le souhaiterait; on peut peut être accepter que les autres nous comprennent avec leurs fonctionnements comme ils le peuvent?**

### **C63 – Le chiffre 3.**

Si à l'origine n'existe que le 1 peut être que tout serait figé, immobile?

S'il n'existe que le 2, le monde resterait peut être dans l'opposition?

Peut être que par le 3, il est possible de trouver l'harmonie de la complémentarité qui relie les différences interdépendantes; dans la liberté, la dynamique, le changement?

Comme dans le yin et le yang relié dans une libre complémentarité dynamique changeante et interdépendante.

Le bonheur est-il en harmonie complémentaire avec la souffrance, par les liens qui les relient; dans la liberté, la dynamique, qui conduit au changement, à la vie?

Sans la différence du 2 et l'observation du 3; la pleine 'conscience' existerait-elle?

Sans la reliance interdépendante et changeante du 2 dans l'amour, l'unité existerait-elle?

### **C64 - Quels fonctionnements nous rendent heureux? Quelles personnes nous rendent heureux?**

**Il y a principalement deux types de fonctionnements:**

**1- Le fonctionnement égotique** (basé sur les déclenchements de nos attachements et le fonctionnement de notre mental).

Dans le fonctionnement égotique, on est centré sur soi, sur ses certitudes, ses interprétations, ses jugements.

Le fonctionnement égotique génère des comportements qui sont automatiques et répétitifs.

**2- Le fonctionnement en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert aux autres.**

Dans le fonctionnement en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert; on est relié 'subtilement' aux autres 'consciences'; des 'intuitions' émergent qui tiennent compte des autres, et des différents aspects des situations; et les réponses sont globales.

Ce fonctionnement s'adapte aux spécificités des situations.

### **A - Quels fonctionnements nous rendent heureux ?**

**A1- Lorsque nous fonctionnons en mode égotique** basé sur les déclenchements de nos attachements et du fonctionnement de notre mental, en s'identifiant à notre ego (à nos attachements et à notre mental: notre ego, notre faux soi); tant que nos attachements sont satisfaits c'est ok, on ressent une forme de plaisir; mais si nos attachements ne sont pas

satisfait, on est frustré, énervé, en colère, on souffre.

Par exemple:

Lorsque notre ego est attaché à ce que tout soit comme il le veut: Si tous va comme notre ego le veut c'est ok ; mais si tout ne va pas comme notre ego le veut; notre ego est frustré, énervé, en colère ; et l'ego génère des souffrances .

Lorsque notre ego est attaché à notre mental, à ses exigences, à ses jugements, à ses comparaisons: Si nos exigences, jugements, comparaisons sont satisfaites (par exemple si on est meilleur que les autres dans un ou plusieurs domaines) c'est ok; mais si nos exigences ne sont pas satisfaites, ou si on n'est pas meilleur que les autres (dans un ou plusieurs domaines) on est frustré, énervé, en colère ; et l'ego génère des souffrances.

**Nos attachements, les exigences de notre mental, se sont des dépendances, comme des addictions; c'est comme une drogue;**

et si on n'a pas régulièrement notre drogue (la satisfaction de nos attachements et de notre mental) on souffre; et comme nos attachements et nos exigences mentales reviennent régulièrement; c'est un puits sans fond où nous allons nous épuiser à souffrir sans cesse.

**Nos comportements égotiques sont des comportements qui conduisent à des souffrances pour nous même et les autres.**

**A2- Lorsque nous sommes en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert aux autres** (en reconnaissant ce que nous sommes profondément, réellement, durablement: notre 'conscience'); on n'est pas attaché à quelque «chose»: Si une «chose» que l'on aime est présente c'est ok; mais comme on n'est pas attaché à cette «chose», lorsque cette «chose» n'est pas présente, c'est comme ça, on ne souffre pas, on est simplement là dans l'instant présent avec ce qui est là maintenant (et pas dans des dépendances au passé ou dans des exigences futures de notre mental).

Lorsque l'on est en pleine 'conscience', ouvert, à l'écoute des autres et de leurs bien-être; on crée l'harmonie dans nos relations avec les autres.

Lorsque l'on est en pleine 'conscience', tolérant, lorsque l'on respecte les autres: leurs fonctionnements, leurs niveaux de 'conscience', leurs décisions; on crée l'harmonie dans nos relations avec les autres.

**Nos comportements en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert, sont des comportements qui conduisent au bien-être de tous.**

## **B- Quelles personnes nous rendent heureux ?**

**B1- Lorsque nous vivons avec une personne (ou des personnes) qui fonctionne en mode égotique** basé sur les déclenchements de leurs attachements et leur fonctionnement mental, en s'identifiant à leur ego (donc à leurs attachements et à leur mental) ;

Tant que les attachements de la personne sont satisfaits, cette personne ressent une forme de plaisir; mais si ses attachements ne sont pas satisfaits, cette personne est frustrée, énervée, en colère, elle souffre.

Cette personne attend de nous que nous donnions satisfaction à ses attachements.

Par exemple si nous vivons avec:

Une personne qui est attachée à ce que tout soit comme elle le veut (la dictature quoi):

Lorsque tout va comme elle le veut c'est ok ; mais comme régulièrement (et c'est le cas si la personne a un attachement à ce que tout soit comme elle le veut) quelque chose ne va pas comme elle le veut, elle est frustrée, énervée, en colère, elle souffre; et risque, si nous ne répondons pas à son attachement que tout soit comme elle le veut; de nous rendre responsable de ses souffrances; Par exemple en nous disant tu ne m'aime pas, tu ne réponds pas à mes attentes, tu ne fais que de me contrarier ; et cela risque de ne pas nous rendre heureux.

**B2- Lorsque nous vivons avec une personne qui est en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert,** à l'écoute des autres et de leurs bien être;

la personne est tolérante, elle respecte les autres, leurs fonctionnements, leurs niveaux de 'conscience', leurs décisions, elle crée l'harmonie dans ses relations avec les autres ; et cela nous rend heureux.

## **C65 – On vie avec les personnes comme elles sont dans l'instant présent.**

On vie avec les personnes comme elles sont dans l'instant présent; pas comme elles étaient hier ou il y a dix ans; et pas comme on voudrait qu'elles soient, ou comme on voudrait qu'elles évoluent dans le futur.

Aussi, **ce n'est peut être pas la peine d'en vouloir encore aux personnes qui nous ont fait souffrir dans le passé** ? Certes on n'est pas d'accord avec leurs actes; mais **elles sont peut être différentes aujourd'hui** (même si beaucoup de personnes ne changent pas beaucoup).

**Si aujourd'hui nos relations avec une personne génèrent régulièrement des souffrances; et que l'on se dit qu'elle va changer;** on risque de prendre des décisions en fonction de ce qu'elle n'est pas aujourd'hui.

De plus; **il n'y a que les autres qui peuvent se changer**, on ne peut pas les changer de force . Certes on peut créer un climat favorable à leur évolution (en étant par exemple en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert); mais cela n'est pas obligatoire qu'elles changent.

Aussi, **si notre relation avec une personne est régulièrement conflictuelle**; réveille régulièrement de vieilles blessures (en nous ou en elle); **compte tenu de ce qu'est la personnes maintenant**; dans l'instant, on peut se poser la question: **Est ce que l'on maintient notre relation avec cette personne ?**

Et, en pleine 'conscience' des 'intuitions' peuvent émerger.

### **C66 – Vivre avec un robot ?**

Plus on approfondit son niveau de 'conscience'; plus on vie en pleine 'conscience'; et plus on est 'conscient 'que la majorité des personnes sur Terre vivent la plupart du temps de manière égotique (avec leurs certitudes, leurs interprétations, leurs jugements, leurs attachements répétitifs programmés).

Et si on vie avec une personne qui fonctionne principalement de manière égotique avec ses programmes automatiques; on peut avoir l'impression de vivre avec un robot, ou avec une poupée mécanique (gonflable ou pas); ou avec une marionnette articulée et pilotée (par l'ego), ou avec un chippendale à ressort (qui se remonte tout seul).

Après on décide ce que notre ego, ou notre 'conscience', nous dit.

Mais souvent, lorsque l'on vie en pleine 'conscience', on apprécie de vivre avec des êtres dont les 'consciences' s'expriment librement.

### **C67– Quand une relation est finie, c'est souvent irréversible ?**

Ou quand c'est fini, c'est fini ?

Pourquoi ?

Dans certains cas; après le choc égotique de la séparation ; souvent l'ego d'une personne (ou les deux) reste bloqué dans ses blessures narcissiques/égotiques (liées à la séparation). Ces blessures narcissiques/égotiques sont souvent liées à des attachements.

Par exemple: Un attachement à ne pas être abandonné; un attachement au non échec; un attachement à la valorisation; un attachement au regard des autres; un attachement à ne pas être découvert comme une personne « perturbante »; et revoir la personne de laquelle on est séparée, réactive alors ces attachements; ce qui génèrent des souffrances.

Dans d'autres cas; en réalité, la relation n'était pas stable ou pas harmonieuse sur le fond.

Par exemple : Une personne jouait un rôle; ou une personne (ou les deux) n'était pas vraie; ou des attentes ou des besoins n'étaient pas exprimés ou non avouables; ou une personne essayait de manipuler l'autre; et lorsque la vérité éclate, la séparation intervient.

Dans d'autres cas; même si la majorité des personnes ne changent pas profondément dans leurs vies; des personnes changent (de manière plus ou moins importante); et parfois dans un couple, les deux ne changent pas en même temps; ce qui engendre une disharmonie dans le couple; et le couple se sépare. Parfois celui qui est quitté veut s'adapter, se conformer à l'autre pour maintenir la relation; mais cela ne résout rien sur le fond, car se conformer amène de la disharmonie (une perturbation égotique à vouloir que cela soit comme on le veut) ; car l'harmonie n'est possible que si on est ce que l'on est, sans se conformer, sans jouer un rôle.

### **C68 – Faire face à la réalité pour aller vers plus de bien-être ?**

Parfois on ne veut pas faire face à la réalité, parce que la réalité nous fait souffrir, ou que l'on ne veut pas réveiller d'anciennes blessures.

Mais c'est peut être en faisant face à la réalité que l'on souffre le moins ? que l'on dépasse ses souffrances, et que l'on évolue vers plus de bonheur pour tous ?

Si on ne veut pas faire face à la réalité, et que l'on se sente obligé de jouer un rôle pour paraître plus beau, pour être aimé, en masquant ce que l'on est réellement, profondément; cela ne risque t'il pas d'engendrer encore plus de souffrances pour tous ?

Et si, en étant nous même, les autres ne nous aiment pas; en réalité c'est peut être une bonne nouvelle s'ils ne veulent pas vivre avec nous ?

Alors autant être nous même.

Et on se sent peut être plus en harmonie si on accepte ce que l'on est profondément ?

## **C69 – Semer dans le désert ?**

Parfois, pour que le monde soit plus harmonieux, heureux; on a envie que les autres soient plus attentif aux bien-être des autres; et on ne voit pas parfois comment les aider à évoluer vers plus d'altruisme.

Mais les autres évoluent avec leurs niveaux de 'conscience' et leurs décisions; et **vouloir vouloir changer les autres sans leurs choix, sans leurs demandes, c'est un peu comme semer dans le désert ?**

Mais on peut être un oasis de pleine 'conscience' et d'amour libre et ouvert; ce qui peut faciliter plus d'altruisme chez les autres, si tel sont leurs décisions.

## **C70 – Voir les autres comme ils sont, pas comme on a envie qu'ils soient ?**

Lorsque l'on aime une personne, et que l'on a envie qu'elle nous aime; on peut avoir tendance à la voir comme on a envie qu'elle soit; et pas forcément comme elle est; de peur que notre rêve s'écroule ?

Mais si la réalité est différente de ce que nous avions imaginé; et qu'a un moment donné on prend 'conscience' que nous n'avons pas (compte tenu de ce que nous sommes respectivement) un fonctionnement harmonieux ensemble ; notre rêve, effectivement risque de s'écrouler.

Alors autant voir le plus tôt possible (en pleine 'conscience' ) comment on est (nos attentes, nos attachements, nos certitudes, notre niveau de 'conscience')?

Comment est l'autre ?

Comment on fonctionne ensemble ?

Et ne pas se raconter des histoires pour se convaincre que cela va marcher, parce que l'on ne veut pas rester seul, et qu'un aspect de l'autre nous attire.

## **C71 – Que décideriez vous ?**

Si vous n'aviez le choix qu'entre ces deux propositions, que décideriez vous:

- 1- De vivre dans un monde où vous seriez principalement altruiste, dans un monde où les autres êtres seraient principalement égoïstes ?
- 2- Ou de vivre dans un monde où vous seriez principalement égoïste dans un monde où les autres êtres seraient principalement altruistes ?

## **C72 – Sommes nous responsables de notre bonheur ?**

S'il n'y a que nous qui pouvons nous changer, et si nous avons une part de libre arbitre; cela veut peut être dire que nous sommes responsables de notre bonheur ?

Certes certains êtres ont un faible niveau de 'conscience'; mais leurs 'consciences' vont progressivement les guider pour approfondir leurs niveaux de' conscience'.

## **C73 – 'Ce qui est' (Ce qui existe de toute éternité) est il relié, changeant, interdépendant avec les 'consciences' ?**

**Les 'consciences' sont en 'liens subtils avec les autres 'consciences' ?**

Que chaque 'conscience' est changeante, interdépendante avec les autres consciences ?

Que chaque 'conscience' a une part de libre arbitre en harmonie d'amour libre et ouvert avec les autres 'consciences' ?

**Quel que soit le nom que l'on donne à 'Ce qui est' ('Ce qui existe de toute éternité' ):**

'L'origine ou 'Le potentiel illimité' ou Le 'Bain de conscience' ou...

Si les 'consciences' sont à l'image de 'Ce qui est'; peut être:

Que 'Ce qui est' est relié, en liens 'subtils' avec les 'consciences' ?

Que 'Ce qui est' est changeant, interdépendant avec les 'consciences' ?

Que 'Ce qui est' a son libre arbitre en harmonie d'amour libre et ouvert avec les 'consciences' ?

## **C74 – L'ego veut prévoir; la 'conscience' constate ce qui est.**

**L'ego veut prévoir**, centré sur lui, attaché à ses plaisirs, voulant contrôler les autres et le monde; mais la réalité est peut être différente des certitudes de l'ego ?

La réalité, c'est peut être que nous sommes tous interdépendants; que les 'consciences' ont une part de libre arbitre; et que nous ne contrôlons pas les parts de libres arbitres des autres 'consciences'; et cela a pour conséquence que notre ego ne peut pas tout prévoir, pas tout contrôler.

Les 'consciences' sont dans l'instant présent, en liens 'subtils' interdépendants avec les autres 'consciences' dans l'amour libre et ouvert; 'conscientes' des parts des libres arbitres des 'consciences'. **Les 'consciences' constatent ce qui est**, en confiance d'être au mieux qu'elles puissent être, lorsqu'elles sont en pleine 'conscience'.

## **C75 - Dans l'instant présent en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert, des réponses peuvent émerger à notre 'conscience' ?**

Parfois des questions nous interpellent; et pour avoir des réponses, on peut être en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert, et laisser émerger de notre 'conscience' (qui est en liaisons 'subtiles' avec les autres 'consciences') des 'intuitions'.

**Mais attention, en pleine 'conscience' dans l'instant, on ne peut accéder qu'aux informations 'subtiles' qui sont accessibles à notre 'conscience' (compte tenu du niveau de 'conscience' auquel on est à cet instant) ; les informations qui sont à des niveaux de 'conscience' plus profonds que ce que nous pouvons atteindre nous seront accessibles lorsque nous auront atteint un niveau de 'conscience' plus profond.**

### **Rappel des Niveaux de 'Conscience' du plus superficiel au plus profond:**

**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.

**NC6-** Être en pleine 'conscience' de sa 'conscience'.

**NC7-** Être en pleine 'conscience' des autres 'consciences', des liens 'subtils'

interdépendants qui les relient, et de 'l'unité'.

## **C76- L'interdépendance.**

En observant notre corps physique séparé des autres corps physiques; on peut penser que nous sommes indépendants et séparés des autres; et cela peut nous faire focaliser sur nous, sur nos plaisirs.

### **Mais nous sommes tous interdépendants:**

**Au niveau matériel,** nous dépendons des autres pour manger, sans air ou tout seul nous mourrons; pour évoluer nous avons besoin d'interactions avec les autres...

**C'est pareil au niveau spirituel, toutes les 'consciences' sont reliées et interdépendantes** dans un amour libre et ouvert, et forment une unité.

## C77– En contact avec la 'conscience' d'un être 'éveillé'?

**Si on prend l'hypothèse que chaque molécule d'eau a une 'conscience' propre** (je sais, pour certain cela va peut être difficile d'envisager cette hypothèse, mais allons au bout du raisonnement); **et que les 'consciences' des molécules d'eau qui ont été en contact avec un être 'éveillé'** (comme par exemple le Christ, Mahomet, Bouddha...) **ont échangées (et gardées) des informations 'spirituelles' lors des contacts avec la 'conscience' de cet être 'éveillé'**; quelle chance avons nous d'être en contact avec une molécule d'eau qui a été en contact un être 'éveillé'? et donc en contact (via les échanges d'informations 'subtiles' entre les 'consciences') avec des informations 'spirituelles' échangées et stockées dans la 'conscience' de cette molécule d'eau?

D'abord, combien de litres d'eau ont été en contact avec un être 'éveillé' ?

Une personne boit en moyenne 1,5 et 2 litres d'eau par jour , et rejette aussi chaque jour la même quantité d'eau)

Si on prend une base de 1litre par jour, sur 10 ans cela fait :

1litre par jour x 10 ans x 365 jours par an = 3 650 litres d'eau minimum qui ont été en contact avec un être 'éveillé'.

Il y a  $3,345 \times 10^{25}$  molécules dans 1litre d'eau ( $10^{25}$ , c'est un 1 suivi de 25 zéros) ; donc un être éveillé a été (sur 10 ans) en contact avec au minimum,  $3,345 \times 10^{25}$  molécules par litre x 3 650 litres =  $121 \times 10^{28}$  molécules d'eau.

Si on fait l'hypothèse, avec les brassages de l'eau, des courants, des pluies ...que ces molécules se répartissent (a peu près) dans les 1,4 milliard de kilomètres cubes d'eau présents sur la Terre; cela veut dire qu'après le brassage de l'eau; il y a  $121 \times 10^{28}$  molécules d'eau (qui ont été en contact avec un être 'éveillé') qui se répartissent dans 1,4 milliard de kilomètres cubes d'eau ; soit 86 000 000 molécules d'eau qui ont été en contact avec un être 'éveillé', dans 1 litre d'eau.

Ce qui veut dire que lorsque nous buvons 1 litre d'eau, en moyenne nous sommes en contact avec 86 000 000 molécules d'eau qui ont été en contact avec un être 'éveillé'.

Même si le raisonnement est « en moyenne », vu le nombre très important de molécules présentes dans 1 litre d'eau, et que nous buvons beaucoup plus d'1 litre d'eau dans notre vie. **la probabilité d'être en contact avec une molécule d'eau qui a été en contact avec un être 'éveillé' est donc grande.**

**Mais avec une autre manière de voir;** si on croit que les 'consciences' continuent d'exister après la mort du corps physique; et que les 'consciences' peuvent communiquer de manière 'subtile' partout instantanément, **notre 'conscience' peut être dans l'instant présent, en contact 'subtil' avec n'importe quelle 'conscience' d'un être éveillé ou pas (incarnée ou pas).**

### **C78– « Faire » de la pleine conscience ?**

**Cas 1 -** Parfois, des personnes « **font** » de la pleine conscience, parce que **leurs egos pensent** que c'est bien pour leur bien être et leur image ?

Mais dit comme cela, c'est un fonctionnement égotique.

Et si on « **fait** » de la pleine conscience, et que l'on ne constate pas (avec une forme d'exigence que quelque chose se produise) dans le court terme, un bien être pour nous, un plaisir immédiat; on peut être déçu, et penser que cela ne fonctionne pas de « **faire** » de la pleine conscience.

**Cas 2 –** D'autres personnes **sont en pleine 'conscience' parce qu'elles sont** profondément et sincèrement convaincu que d'être relâché en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert c'est le mieux que l'on puisse être **pour le bien être et l'évolution de tous.**

Et si on est relâché en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert ; on a confiance que cela apporte du bien être pour tous; et même si on ne constate pas dans le court terme un bienfait immédiat; il n'y a pas d'exigence de résultat; il se produira ce qui se produira lorsque se sera le moment, c'est tout.

### **C79 – La loi d'attraction.**

La loi d'attraction c'est de faire une demande au « monde » ; et le « monde » répond à notre demande.

Comment fonctionne la loi d'attraction ?

**En préambule, il est nécessaire de savoir que les 'consciences' sont reliées (de manière 'subtile') et interdépendantes dans un amour libre et ouvert unifié**

Si une 'conscience' émet une demande (de manière 'subtile'); cette demande est perçue par des 'consciences'; et ces 'consciences' vont faciliter, par amour pour les autres 'consciences', cette demande (les 'consciences ont une action sur la matière).

**Mais ce n'est pas parce qu'une 'conscience' fait une demande, que les autres 'consciences' vont obligatoirement faciliter cette demande.**

Pourquoi ?

La raison de la non facilitation d'une demande par une autre 'conscience', réside dans la nature de la demande:

Si une demande est égoïste (qui n'est pas en harmonie avec les bien-être des autres êtres), les 'consciences' qui perçoivent cette demande comme égoïste ne la faciliteront pas.

**Aussi il est souhaitable, pour favoriser l'aboutissement d'une demande via la loi d'attraction; d'être dans l'état d'esprit de ne pas faire aux autres ce que l'on ne voudrait pas que l'on nous fasse.**

#### **C80 – Les engagements, les serments, les promesses.**

**La 'conscience' est dans l'instant présent.**

**L'ego (les attachements et le mental) est dans le passé et le futur.**

Les engagements, les serments, les promesses, sont des formes d'attachements qui ont été faits dans le passé, et s'attachent à un comportement dans le futur.

Et même si c'est notre ego qui a décidé de cet engagement, de ce serment, de cette promesse; on peut voir cette décision de notre ego comme une limitation du libre arbitre de notre 'conscience' dans le futur (lié à une décision du passé).

Mais les circonstances au moment où l'ego a pris cette décision sont peut être différentes plus tard dans un autre instant présent ?

D'autre part, si notre ego a pris un engagement, un serment, une promesse, en relation avec une autre personne; quelle était la motivation de cette autre personne ?

Sa motivation était elle de nous contrôler, de nous obliger à faire ce qu'elle voulait ?

Et elle utilise peut être un de nos attachements (par exemple: A respecter notre parole, à être culpabilisé si on ne respecte pas notre parole; à ne pas trahir nos engagements; à vouloir être une bonne personne ) pour nous contrôler ?

**Dans un monde où tout est impermanent et change; ce qui est cohérent à un moment donné pour le bien être de tous; ne l'est peut être pas à un autre moment ?**

Aussi, si on souhaite être à chaque instant au mieux pour le bien être de tous; pourquoi se

bloquer dans un comportement défini dans le passé ?

Alors, des engagements, des serments, des promesses, **figés par des egos, ne sont peut être pas des manières d'être au mieux que l'on puisse être, à chaque instant, pour le bien être de tous?**

Alors que **des 'consciences'** en pleine 'conscience' dans l'amour libre (sans attachements) et ouvert (pour le bien être de tous), en liens 'subtils' interdépendants avec les autres 'consciences'; en laissant émerger **à chaque instant** présent des 'intuitions', puis en agissant; **est peut être une manière plus cohérente pour le bien être de tous ?**

### **C81 – Se valoriser avec le subtil ?**

**Si on a besoin de se valoriser avec le 'subtil',**

de faire état de son niveau de réalisation, de 'conscience', de ses capacités 'subtiles';

si on pense que l'on est spirituellement parlant plus avancé que les autres;

que l'on a une forme de mépris envers ceux qui ne perçoivent pas le 'subtil';

**c'est l'ego qui a pris le contrôle.**

**Car la 'conscience' n'a pas besoin de se valoriser aux yeux des autres;**

la 'conscience' n'essaie pas de prouver quoi que se soit;

la 'conscience' est 'consciente' que la lumière ne lui appartient pas;

la 'conscience' agit au mieux de ce qu'elle est, sans attendre de louanges ou de valorisation en retour des egos des autres;

la 'conscience' agit par ce qu'elle le ressent au plus profond d'elle même; et l'avis des autres egos c'est leurs croyances ;

la 'conscience' n'a pas besoin de savoir ce que pensent les autres egos d'elle pour agir, parce que la 'conscience' ne se conforme pas aux regards des egos des autres;

la 'conscience' agit simplement en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert en fonction de ce qu'elle croit profondément, pour le bien être de tous.

## **Chapitre 8 - Aimer.**

### **C82 – Deux manières d'aimer ?**

Le mot aimer à deux sens différents:

**La première manière d'aimer** (de manière égotique) c'est lorsque l'**ego** aime l'autre pour les plaisirs que cet autre lui procure; mais en réalité ce n'est pas vraiment de l'amour, c'est plutôt de l'égoïsme.

**La deuxième manière** d'aimer (de manière libre et ouverte) c'est lorsque la '**conscience**' accepte l'autre tel qu'il est, souhaite le bonheur de l'autre et agit dans ce sens, sans rien attendre en retour.

**Dans le premier cas, en général, c'est un amour avec attachement.**

Et pour savoir si on est attaché à quelque « chose »; on observe, lorsque l'on n'a pas cette « chose »: si c'est une exigence/obligation de notre part, si on est très frustré, très énervé, très irrité; si c'est le cas ; il y a une forte probabilité que l'on ai un attachement à cette « chose ».

**Car si on aime sans attachement** (de manière libre et ouverte) il n'y a pas cette exigence/obligation de notre part; certes on préférerait avoir cette « chose », mais si on ne l'a pas, c'est comme ça, et on fait avec, sans se rajouter des souffrances de ne pas l'avoir.

**Ces deux manières d'aimer peuvent exister chez une même personne ;**

à certains instants le personne aime de manière égotique;  
et à d'autres instants elle aime de manière libre et ouverte.

### **C83 – Aimer les 'consciences' des autres?**

La plupart des personnes ne perçoivent que les matières, que les corps matériels, que les comportements matériels, que les paroles matérielles, que les actes matériels; ils ne peuvent donc aimer que les aspects des corps/comportements/paroles/actes matériels des autres.

S'ils percevaient les 'consciences' des autres; ils pourraient 'aimer' les autres pour ce qu'ils sont réellement, profondément, durablement; et ils pourraient dire à l'autre: Je te 'vois'.

## **C84- L'écoute et l'amour libre et ouvert.**

L'écoute est fondamentale dans nos relations avec les autres; et l'écoute est aussi fondamentale dans l'amour libre et ouvert que nous portons aux autres.

**Parce que si on n'écoute pas les autres; qui aime t'on ?**

Car si on écoute les autres; on peut les aimer pour ce qu'ils sont (et pas pour l'idée que nous nous en faisons).

Souvent, **lorsque l'on n'écoute pas**; c'est que l'on est centré sur soi, sur ses exigences, sur ses certitudes, sur ses interprétations, sur ses jugements; alors **nos relations avec les autres deviennent difficiles, et cela engendre des souffrances pour tous.**

Aussi, la **non écoute des autres est peut être une cause majeure de nos souffrances, de nos tristesses, de nos dépressions ?**

**Si on écoute l'autre avec nos oreilles matérielles** (avec nos certitudes mentales, avec nos interprétations, avec nos attachements), on va aimer le corps matériel de l'autre, ses mots matériels, ses comportements matériels ; et comme on aime avec attachement, on risque de ne pas aimer l'autre pour ce qu'il est mais pour ce que l'on envie qu'il soit, et l'aimer pour les plaisirs matériels qu'il nous procure.

**Si on écoute l'autre avec notre 'conscience'** en étant en pleine 'conscience' (vide de certitudes, vide d'interprétations, vide de jugements), on peut voir la personne tel qu'elle est; on l'accepte et on l'aime de manière libre et ouverte tel qu'elle est, on a envie qu'elle soit libre et heureuse.

**Un élément de preuve pour savoir si on aime l'autre de manière libre et ouverte ; c'est si on l'écoute.**

**Un élément de preuve pour savoir si on nous aime de manière libre et ouverte; c'est si on nous écoute.**

**Car écoute et amour libre et ouvert sont indissociables.**

## **C85 – Un sens à notre vie?**

On existe, on a 'conscience' que l'on existe ; mais est ce que tout cela à un sens ?

Pas forcément, on peut être là, exister et qu'il n'y ai pas de sens.

Mais on peut constater que des êtres recherchent le bonheur, et cela peut donner un sens

à leur vie.

Mais peuvent ils trouver le bonheur seul, ou parmi les autres ?

De toute façon, qu'on le veuille ou non, on est en liens avec les autres; et si nous n'avons pas de liens harmonieux avec les autres, on risque de souffrir.

Et qu'est ce qui peut donner des liens harmonieux avec les autres ?

L'amour libre et ouvert des autres en pleine 'conscience', pour ce qu'ils sont, pour leurs bonheurs.

Alors, l'amour libre et ouvert peut, peut être, donner un sens à notre vie ?

### **C86 – Lorsque je t'aime de manière libre et ouverte.**

Lorsque en pleine 'conscience' je t'aime' de manière libre et ouverte ;

Je suis à cet instant, vide(libre) de certitudes mentales, vide(libre) de jugements, vide(libre) d'exigences, vide(libre) d'attachements.

Je t'écoute en pleine 'conscience'.

Je suis à cet instant (dans l'instant présent) attentif/ve en pleine 'conscience' à tes besoins, à tes attentes, à tes souhaits, à tes demandes (ouverte).

Je respecte en pleine 'conscience' ce que tu es, ton fonctionnement, ton niveau de 'conscience', tes décisions, ta part de libre arbitre (libre).

Je tiens compte en pleine 'conscience' de toi, des autres, avant d'agir.

Je perçois en pleine 'conscience' que nous sommes interdépendants .

Je suis attentif/ve 'en pleine 'conscience' aux conséquences pour moi même et pour les autres de mes décisions.

Si les conséquences de certaines de mes actions engendrent des perturbations pour moi même ou pour les autres ; je suis capable de changer.

Je favorise l'approfondissement de mon niveau de 'conscience'.

L'approfondissement de mon état de 'conscience' peut favoriser l'approfondissement de l'état de 'conscience' chez d'autres êtres (s'ils sont prêts et s'ils le décident).

L'approfondissement de mon amour libre et ouvert pour les autres, peut favoriser l'approfondissement de leur amour libre et ouvert pour d'autres êtres (s'ils sont prêts et s'ils le décident).

Et lorsque je t'aime de manière libre et ouverte, tu n'es jamais loin de moi, puisque tu es dans mon cœur, en lien avec ma 'conscience'

## **Chapitre 9 - Relations amoureuses.**

### **C87 – Ce qui nous plaît chez l'autre ?**

Cela dépend comment fonctionnent la personne:

Si une personnes fonctionne de manière égotique (avec son corps matériel, son mental et ses attachements) ; ce qui va lui plaire (ou pas) chez l'autre c'est son ego : son corps physique, ses réflexions mentales, ses attachements (générant ses comportements automatiques).

Si une personne fonctionne en pleine 'conscience' ; ce qui va lui plaire chez l'autre c'est la spécificité de sa 'conscience'.

### **C88 – Relations entre un être en pleine 'conscience' et un être piloté par son ego.**

Il est possible que se soit un dialogue de sourds entre un être qui vie en pleine 'conscience', et un autre être qui s'identifie à son ego ; par ce qu'il y a des différences qui peuvent les empêcher de fonctionner harmonieusement ensemble:

Des perceptions différentes : L'un Global / l'autre Centré sur lui.

Des raisonnements différents : L'un Global / l'autre Centré sur lui.

Des valeurs différentes : L'un Global / l'autre Centré sur lui.

Des manière d'aimer différentes : L'un ouvert au bonheur de l'autre sans rien attendre en retour / L'autre centré sur les plaisirs que l'autre lui apporte.

D'autre part, l'être qui s'identifie à son ego peut se sentir en danger lorsque l'autre fonctionne en pleine 'conscience', parce que l'on déconnecte la prise de pouvoir de l'ego avec la 'conscience' en étant en pleine 'conscience'; et cela peut générer des agressions ou un éloignement de la part de la personne qui s'identifie à son ego.

D'autre part, l'être qui vie en pleine 'conscience' peut avoir l'impression de vivre avec un robot piloté par ses attachements (ses comportements automatiques).

### **C89 – Attachements aux attentes, aux exigences, aux objectifs?**

Si des personnes sont attachées à leurs attentes, à leurs exigences, à leurs objectifs; et que cela ne se passe pas comme elles le veulent, cela les gênent, cela les chagrinent, cela les fait souffrir, voir les mettent hors d'elles.

Mais nous ne maîtrisons pas tout, pas les autres ; il est donc peu probable que tout soit comme on le veut; alors, si on est attaché à ce que tout soit comme on le veut, on souffre. **Vouloir aveuglement (en étant focalisé sur ce que l'on veut) que tout soit comme on le veut, c'est se faire souffrir tout seul**, avec nos attachements à nos attentes, à nos exigences, à nos objectifs.

**Certains êtres ont des souhaits, mais ne sont pas attachés à ceux ci;** et si ces souhaits ne se réalisent pas; ils ne se rajoutent pas de souffrances supplémentaires; et peuvent se dire par exemple: Cela ne devait apparemment pas se produire, c'est comme ça.

Ne pas être attaché à ses attentes, à ses exigences, à ses objectifs;  
**c'est aussi ne pas être attaché aux attentes, aux exigences, aux objectifs des autres.** Les attentes, les exigences, les objectifs des autres se sont les leurs; et on n'est pas obligé de les faire notre.

Mais certains ont un attachement à répondre aux attentes, aux exigences, aux objectifs des autres; et comme nous ne maîtrisons pas tout; si cela ne se passe pas comme les autres le veulent ; parfois cela nous gêne, nous chagrine, nous fait souffrir.

Certaines personnes ont des capacités à faire déclencher chez un autre être son attachement à répondre à leurs attentes, à leurs exigences, à leurs objectifs, en les culpabilisant, en leur disant, par exemple, que si ils ne répondent pas à leurs attentes, c'est qu'ils ne les aiment pas, qu'ils ne font pas ce qu'il faut, qu'ils se foutent des autres, etc...

Ces êtres peuvent alors devenir les marionnettes de personnes dans l'exigence; et de toute façon comme tout ne se passe pas comme les egos le veulent, ces personnes pourront toujours culpabiliser les autres êtres en leurs disant qu'ils n'ont pas fait ce qu'il fallait, qu'ils sont des minables ; et qu'elles ne voient pas comment elles pourraient aimer des minables.

Dans ces cas, on peut, par exemple, commencer par déconnecter son attachement à répondre aux attentes, aux exigences, aux objectifs des autres; ce qui ne veut pas dire (si on n'a plus cet attachement) que l'on n'est pas attentif aux autres et à leurs bonheurs; au contraire nos actions sont alors plus harmonieuses pour le bonheur de tous.

## **C90 – Des personnes vivent seules.**

Des personnes vivent seules; mais ont l'attente de vivre avec une autre personne; et lorsqu'elle vivent avec une autre personne, elles constatent parfois que les attentes réciproques sont incompatibles.

Peut être parce que les personnes ont parfois des attentes réciproques trop fortes ?

Par exemple:

Si chacun attend une personne plus jeune qu'elle/lui.

Si chacun attend une personne plus belle physiquement qu'elle/lui.

Si chacun attend une personne plus intelligente qu'elle/lui.

Si chacun attend une personne d'une meilleure image sociale qu'elle/lui.

Si chacun attend une personne plus 'subtile' qu'elle/lui...

**Si l'ego d'une personne attend «plus» que ce que l'autre peut leur offrir; cela ne fonctionnera pas;** et la personne se retrouvera seule.

Si se sont les 'consciences' qui s'expriment via leurs 'intuitions'; alors leurs 'consciences' seront peut être interpellées par une personne, quelque soit son age, sa beauté physique, son intelligence, son image sociale , son côté 'subtil'?

## **C91 – Émissions 'subtiles' féminines et masculines.**

Certaines femmes peuvent émettre des émissions 'subtiles', d'autant plus puissantes qu'elles émettent à de profonds niveaux de 'conscience'.

Certaines émissions 'subtiles' sont plutôt spécifiques de la femme; et ces émissions 'subtiles' sont souvent, chez les hommes qui les perçoivent, des déclencheurs d'attachements qui engendrent chez eux des comportements automatiques.

**Exemples de 4 émissions 'subtiles' que peuvent émettre certaines femmes:**

### **a- Émissions 'subtiles' d'attrances sexuelles.**

Certes, il existe des attachements d'attrance sexuelle qui sont déclenchés par des femmes par des éléments matériels comme: eur aspect physique, leurs attitudes, leur voix, leur odeur...

Mais il existe aussi des attachements d'attrance sexuelle qui sont déclenchés par des émissions 'subtiles' d'attrances sexuelles (seules ou en même temps que des déclencheurs matériels). Chez certains hommes (ou certaines femmes) c'est cette émanation 'subtile' qui est le principal déclencheur de l'attrance sexuelle..

#### **b- Émissions 'subtiles' féminines.**

Les émissions 'subtiles' féminines génèrent chez l'homme qui a un attachement à ces émissions 'subtiles' féminines, un bien être, une attrance (mais ces émissions ne sont pas de nature sexuelle).

Les émissions 'subtiles' féminines sont complémentaires des émissions 'subtiles' masculines ; et l'homme qui les perçoit est attiré par ces émissions 'subtiles' féminines. Le rayonnement 'subtil' féminin est favorable à la relaxation, au relâchement, à la transmutation de ce qui peut bloquer en nous; ces émissions 'subtiles' féminines peuvent être libératrices de tensions.

#### **c- Émissions 'subtiles' de l'utérus.**

Les émission 'subtiles' de l'utérus sont ressenties par le fœtus lorsqu'il est dans le ventre de sa mère, et en général le fœtus (la future personne) inscrit un attachement à ces émissions 'subtiles'.

De même que le fœtus ressentait dans le ventre de sa mère bien être et sécurité ; adulte si la personne perçoit une émission 'subtile' de l'utérus ; la personne va ressentir du bien être et un sentiment de sécurité, qui vont l'attirer, qui vont le pousser à rejoindre l'utérus, en unité avec la femme qui émet cette émission 'subtile'.

#### **d- Émissions dites « chants des sirènes ».**

Les émissions 'subtiles' dites « chants des sirènes » génèrent chez les personnes qui les perçoivent, une forme de bruit intense dans la tête, du brouillage mental, une sidération, une incapacité à décider, un risque de déconnexion de l'état de plein 'conscience'.

Au départ les émissions 'subtiles' dites « chants des sirènes », ont été mises en place pour permettre aux femmes de se protéger des agressions .

**Si des hommes ont des attachements à ce type d'émissions 'subtiles'; des femmes peuvent elles aussi avoir des attachements à ces émissions 'subtiles', et réagir à ces émissions 'subtiles' ?**

Des femmes peuvent être sensible à ces 4 types d'émissions 'subtiles' ; et avoir (ou pas) des attachement à ces 4 types d'émissions 'subtiles'.

### **Déconnexion des attachements aux émissions 'subtiles'.**

Pour déconnecter un attachement dont le déclencheur est une émission 'subtile' ; il est d'abord nécessaire de percevoir cette émission 'subtile' ; ensuite de percevoir l'attachement : Quel déclencheur 'subtil' produit quel effet ?

Ensuite on peut déconnecter l'attachement ; par exemple en retraversant en pleine 'conscience' l'événement origine qui a inscrit cet attachement (chaque personne à son propre événement origine).

### **Des hommes peuvent ils émettre ces 4 types d'émissions 'subtiles'? Et en émettre d'autres ?**

Même si les 4 types d'émissions 'subtiles' évoquées ci dessus sont plutôt spécifiques des femmes;

certains hommes ont une grande sensibilité féminine; et peuvent émettre ce type d'émissions 'subtiles'. Même les émissions 'subtiles' de l'utérus; **car il ne faut pas oublier que beaucoup d'hommes ont été incarnés en femmes dans des vies antérieures;** et que certains hommes ont réactivé les connaissances qu'ils avaient dans leurs vies antérieures; ces hommes ont du respect pour les femmes, et n'utilisent pas leurs capacités contre les femmes.

**Les hommes peuvent aussi émettre des émissions 'subtiles' plus spécifiques aux hommes** (mais qui peuvent aussi être émises par des femmes) comme :

- a- Des émissions d'attrirances sexuelles masculine.
- b- Des émissions 'subtiles' masculine (énergie générale masculine).
- c- Des émissions 'subtiles' du phallus, de pénétration.
- d- Des émissions 'subtiles' d'attrapage, de sidération.

### **L'émission 'subtile' la plus puissante ?**

L'émission 'subtile' la plus puissante est une émission 'subtile' qui unifie les émissions 'subtiles'; **c'est l'émission en pleine 'conscience' d'amour libre et ouvert au niveau de 'conscience' de l'unité ;**

mais cette émissions d'**amour libre et ouvert** peut aussi être émise en pleine 'conscience'

au niveau de 'conscience' auquel on est dans l'instant.

**L'amour libre et ouvert** respecte nos parts de libres arbitres.

L'émission en pleine 'conscience' d'**amour libre et ouvert** éclaire, dissous les blocages, transmute, libère,

En pleine 'conscience', l'**amour libre et ouvert** ouvre à l'**amour libre et ouvert** pour tous les êtres qui sont ouverts.

**L'amour libre et ouvert** est partout; il suffit en pleine 'conscience' d'ouvrir son cœur.

## **Chapitre 10 - Perturbé par d'autres êtres.**

### **C92- La manipulation des personnes par leurs attachements.**

Les êtres sur cette Terre ont des attachements.

Un attachement est un programme qui se compose d'un (ou plusieurs) déclencheur, et d'effets produits par ce (ces) déclencheur.

Un attachement (déclencheur et effets) s'est installé dans un être lors d'**un événement origine marquant**, où étaient présents le déclencheur et les effets.

Puis, plus tard, **chaque fois que l'être est en présence du déclencheur (similaire à l'événement origine) de l'attachement; les effets de l'attachement se déclenchent automatiquement.**

**Par exemple;** si dans son enfance un enfant a été agressé (**l'événement origine marquant**), et pour se protéger n'a rien dit, n'a rien fait; et que cela a inscrit en lui un attachement; ensuite (par exemple lorsqu'il sera adulte), chaque fois qu'il aura la perception d'être agressé (déclencheur de l'attachement) ; il ne dira rien, il ne fera rien (effets de l'attachement).

Comme un attachement est un **programme qui a été mis à un moment donné; cela veut aussi dire que l'on peut enlever un programme d'attachement.** Par exemple en retraversant l'événement origine marquant qui a inscrit l'attachement ; en étant à un niveau de 'conscience' égal (ou plus profond), que le niveau de 'conscience' auquel l'attachement a été inscrit.

**Si un être perçoit des attachements d'une personne;** cet être peut émettre des déclencheurs qui vont engendrer les comportements automatiques (de l'attachement) chez cette personne; et pouvoir par ce mécanisme manipuler la personne.

**Le plus souvent les déclencheurs sont matériels** (sons, gestes, odeurs...)

**Mais les déclencheurs peuvent aussi être ou 'subtils'.**

Si les déclencheurs sont 'subtils' et émis à un niveau de 'conscience' que la personne n'est

pas capable de percevoir 'consciemment; l'effet de l'attachement se déclenchera quand même; et la personne ne se rendra pas compte qu'elle est manipulée.

D'ailleurs, même lorsque un être manipulateur génère un déclencheur matériel, souvent la personne ne se rend pas compte qu'elle est manipulée. Pour se rendre compte qu'elle est manipulée, elle doit faire le rapprochement entre le déclencheur émis volontairement par le manipulateur et son comportement automatique.

**Il y a la loi du karma qui protège et favorise l'harmonie et le bien être des êtres/'consciences'; et si un être/'conscience' manipule d'autres êtres/'consciences' sans leurs accords, pour un profit égoïste, dictatorial; il y aura des alertes vers l'être/'conscience' qui émet ces informations de manipulation vers d'autres êtres/'consciences'.**

Ces alertes ne sont pas obligatoirement des souffrances similaires à ce que les êtres ont générées. Ces alertes sont là pour faire prendre 'conscience' à ces êtres, des conséquences de leurs actes sur les souffrances/les bien-être de tous (dont eux même), afin qu'ils évoluent (s'ils le décident) dans leurs comportements, pour les bien-être de tous (dont eux même).

**Pour se protéger de ce type de manipulations par les attachements ; il est nécessaire:**

De savoir que cela existe;

De percevoir en pleine 'conscience' qu'un manipulateur génère des déclencheurs (matériels ou 'subtils') d'attachements pour nous manipuler;

Donc de prendre 'conscience' que nous avons tel attachement (qu'utilise le manipulateur);

De prendre 'conscience' de la nature de l'attachement: son (ou ses) déclencheur et ses effets;

Puis de déconnecter cet attachement ; par exemple en retraversant en pleine 'conscience' l'événement origine qui a inscrit cet attachement.

### **C93 – Les tueurs/tueuses.**

**Il y a deux types de tueurs/tueuses:** Ceux/celles qui tuent de manière matérielle, et ceux/celles qui tuent de manière 'subtile'.

**Les tueurs/tueuses qui tuent de manière matérielles peuvent utiliser pour faire**

**mourir le corps physique d'une personne : une arme à feu, un couteau, un poison etc...**

**Les tueurs/tueuses qui tuent de manière 'subtile' utilisent en général les attachements des autres personnes;** comme par exemple leurs attachements: à la culpabilisation, à bien faire, à aimer une personne, à tomber amoureux d'une personne, à la non agression, aux engagements, à ne pas faire de tord aux autres etc...

**Par exemple** un tueur/tueuse 'subtil' va commencer par utiliser les attachements d'une personne pour la faire tomber amoureuse de lui/elle (par exemple en utilisant ses attachements à vouloir être aimé, à se comprendre, au sexe...), puis en faisant souffrir cette personne (en utilisant ses attachements) en lui disant qu'elle ne fait pas ce qu'il faut, qu'elle la fait souffrir, qu'elle ne la comprend pas, en l'agressant régulièrement en trouvant toujours de « bonnes » raisons à cela; puis lorsque la personne est très amoureuse, en la larguant sans explications, la laissant face à ses regrets, ses remords, ses incompréhensions, ses souffrances.

La personne peut être détruite psychologiquement, tomber en dépression, voire se suicider.

**Que faire dans une telle situation:**

Être 'conscient' de ses propres attachements; des comportements de manipulation de l'autre, et des mécanismes de manipulation (utilisation de quels attachements?); pour prendre du recul et mieux comprendre les événements.

Travailler en pleine 'conscience' à déconnecter ses attachements, qui ont conduit à se faire manipuler.

**C94 - Rentrer dans la 'consciences' d'une autre 'conscience' ?**

Les 'consciences' ayant une part de libre arbitre; une 'conscience A' ne peut pas rentrer dans une autre 'conscience B', pour percevoir les informations 'subtiles' qui sont dans la 'conscience B', sans l'accord de la 'conscience B'.

Mais ce qui est possible pour une 'conscience A', c'est de percevoir les informations 'subtiles' qu'émet la 'conscience B' (si la 'conscience A' est capable de se mettre sur la même fréquence d'émission 'subtile' que la 'conscience' B).

Aussi; si une 'conscience A' souhaite avoir une information qui est dans une 'conscience B'; elle peut interroger 'subtilement' (ou matériellement) la 'conscience B' pour savoir (avec

l'accord de la 'conscience B' ; et en étant sur les même fréquences 'subtiles de communications) si elle est d'accord pour émettre 'subtilement' cette information; si la 'conscience B' est d'accord, la 'conscience B' émet l'information demandée ; la 'conscience A' peut alors recevoir et capter l'information demandée.

### **C95 – Les êtres « perturbants » : Contrôlants, dictatoriaux, égoïstes, agressifs, culpabilisants, manipulateurs, destructeurs, narcissiques.**

Les êtres « perturbants » sont pilotés par leurs certitudes, les jugements de leur mental, et leurs attachements au contrôle, à leur sécurité, à profiter des autres pour leurs plaisirs, à la valorisation...

Les êtres « perturbants » ne veulent souvent pas voir leur zone d'ombre (leurs 'comportements « perturbants »); et souvent n'ont pas pris un distance suffisante (par exemple en déconnectant les attachements concernés) avec leurs blessures du passé, comme par exemple: La maltraitance; le contrôle sur eux sans écouter leurs aspirations; la négation de ce qu'ils sont; la trahison; le manque d'amour; le manque d'attention; le manque de considération; le manque de respect; la dévalorisation; l'humiliation; l'isolement; le rejet; l'abandon.

Les êtres « perturbants » se nourrissent des difficultés des autres; des tourments des autres; des souffrances des autres; du contrôle qu'ils ont sur les autres...

#### **Exemples de comportements d'êtres « perturbants »:**

1- Ils favorisent et attisent chez les autres: Leurs difficultés, leurs tourments, leurs tristesses, leurs fatigues, leurs confusions, leurs perturbations, leurs souffrances, leurs états dépressifs; pour mieux pouvoir faire souffrir les autres; affaiblir les autres; contrôler les autres; détruire psychologiquement les autres, et en jouir.

2- Ils favorisent les événements « perturbants », font des remarques assassines.

3- Ils aiment faire souffrir les autres; par exemple s'ils perçoivent qu'une personne a envie de les voir, ils ne vont pas répondre, ils vont faire attendre la personne, ils vont arriver en retard, ils vont ne pas venir à un rendez vous; cela leur donne le sentiment de nous contrôler.

4- Ils génèrent le doute et l'ambiguïté.

5- Ils critiquent ; ils se moquent: des autres, de l'avis des autres, des actions des autres, des plaisirs des autres, des réussites des autres, des moments de bonheurs des autres .

6- Ils dévalorisent les autres; ils culpabilisent les autres en leur disant, par exemple, que les autres sont égoïstes, après tout ce qu'ils ont fait pour eux, que les autres sont des ingrats; que les autres ne s'intéressent pas à eux.

7- Ils nient et remettent en cause la réalité des autres; discréditent ce que sont les autres.

8- Ils mettent différents masques pour pouvoir mieux abuser les autres, manipuler les autres, contrôler les autres.

9- Ils se conforment à certaines personnes pour mieux pouvoir les contrôler, les utiliser, abuser d'eux.

10- Ils font porter leurs souffrances, leurs difficultés, aux autres.

11- Ils veulent tout contrôler, maîtriser.

12- Ils veulent toujours avoir raison, ne supportent pas la critique.

13- Ils veulent que tout soit comme ils le veulent.

14- Ils sont sans empathie pour les autres, les souffrances des autres ne les affectent pas, ils en jouissent.

15- Ils masquent tout ce qu'ils ne veulent pas que l'on voit d'eux.

16- Ils veulent que les autres les admirent, les valorisent.

17- Ils manipulent les autres en utilisant parfois les attachements des autres; comme par exemple les attachements:

A faire ce qu'il faut, à être à la hauteur.

Aux relations sexuelle, à nos plaisirs.

A ne pas perdre la personne que l'on aime.

A ne pas être abandonné.

A ne pas être seul.

A respecter nos promesses, nos engagements, nos serments.

A ne pas révéler de secrets.

A ne pas trahir, à respecter nos engagements.

A ne pas être agressé, à ne pas souffrir.

A ne pas agresser, à ne pas faire souffrir les autres.

A ne pas contrôler, manipuler les autres.

A la justice.

A respecter les libres arbitres des autres.

Au bien être des autres.

A être bienveillant.

A aider les autres, à répondre aux demandes des autres, à sauver les autres.

A être une bonne personne.

### **Vouloir changer un être perturbant »?**

Il n'y a que les personnes elles même qui peuvent se changer; donc il n'y a que les êtres « perturbants » qui peuvent se changer eux même.

Donc, attention de ne pas vouloir les changer avec nos certitudes mentales, nos attachements à intervenir pour les sauver; en leur disant ce qu'il faut qu'ils fassent, voir en forçant les choses: Cela risque d'avoir l'effet inverse; ils risquent de se bloquer dans leurs certitudes et leurs attachements de protection et de contrôle.

Certes, on peut agir si on perçoit en pleine 'conscience' une situation ponctuelle (donc qui ne se reproduit pas régulièrement) critique. Car si on les porte, si on les prend complètement en charge, ils risquent de se laisser porter et d'attendre ensuite une prise en charge permanente; et après cela, si on arrête à un moment parce que l'on est épuisé, que l'on en marre, ou que l'on perçoit que cela ne sert à rien, alors ils nous attaquent ou nous critiquent ; mais souvent avant, ils ont trouvé une autre personne sur qui se fixer.

Il est donc souhaitable qu'ils prennent leurs propres décisions, avec leurs propres niveaux de 'conscience'; d'abord avec de petites choses, puis progressivement se prendre de plus en plus en charge avec des points plus difficiles.

### **Les êtres « perturbants » ont ils envie de changer ?**

Sont ils prêt à changer ?

Font ils une demande d'accompagnement pour changer?

Car on ne peut accompagner un être:

que si il est prêt pour changer;

que si il a décidé de changer; et qu'il nous demande de l'accompagner.

Mais il est nécessaire d'être réaliste sur nos capacités (ne pas se raconter des histoires pour se valoriser) ; ne pas surestimer nos capacités à être avec des êtres « perturbants », afin de ne pas se laisser détruire.

Et si on ne se sent pas prêt à côtoyer un être « perturbant »; il est parfois plus sage de couper la relation. Certes, on pourra toujours si on le souhaite (et si l'être « perturbant » le souhaite) renouer plus tard la relation:

Lorsque l'on aura évolué, que l'on se sentira plus fort.

Lorsque l'on aura déconnecté certains de nos attachements (dont ceux que l'être « perturbant» utilisait pour nos manipuler, pour nous faire souffrir ); comme par exemple à

vouloir sauver les autres, aux plaisirs que l'autre nous procure, à ne pas perdre une personne que l'on aime, à ne pas être abandonné, à ne pas être seul, à ne pas être agressé; afin d'éviter que l'être « perturbateur » continue de nous manipuler, contrôler, avec certains de nos attachements.

Lorsque, en pleine 'conscience' on se sentira prêt à être en relation l'être « perturbateur » .

**Si nous sommes en relation avec des êtres « perturbants »; il est souhaitable d'être 'conscient' des manière d'êtres:**

Qui créent un espace favorable au changements des être « perturbateur » s'ils le décident.

Qui nous permettent de nous protéger, d'éviter d'être détruit .

Qui facilitent notre évolution.

**Exemple de manières d'être favorables au changement des êtres, à notre protection, à notre évolution:**

1- Être, à chaque instant en pleine 'conscience', relâché, 'conscient de notre respiration, de nos sensations, de nos sentiments, de nos pensées; ce qui favorise aussi l'état de pleine 'conscience' chez les autres s'ils le décident.

2- Aimer de manière libre et ouverte les 'consciences' des autres (sans bien sûr souscrire aux actes « perturbants » de leurs egos, qui font souffrir les autres).

3- Les écouter en pleine 'conscience'.

4- Observer en pleine 'conscience' leurs comportements répétitifs « perturbants » et leurs conséquences (énervements, colère, frustrations, désespoirs...); pour les reconnaître et mieux pouvoir s'en protéger (déconnecter nos attachements qu'ils utilisent pour nous perturber).

5- Lors des fortes perturbations générées par des êtres « perturbateurs »; écouter les alertes de notre 'conscience'.

6- Être à l'écoute de nos sensations, sentiments lorsque l'on est avec eux (par exemple malaise, tension, confusion, brouillage...).

7- Ne pas vouloir naïvement les voir comme on a envie qu'ils soient, ne pas les idéaliser, les voir tels qu'ils sont.

8- Les accepter comme ils sont (ce qui ne veut pas dire que nous sommes d'accord avec les comportements perturbateurs de leurs egos).

9- Laisser émerger en pleine 'conscience' nos 'intuitions'

10- Être sans attentes, sans objectifs, sans contraintes, sans pressions, sans obligations.

11- Leur laisser le temps de changer (c'est eux qui décide), à leurs rythmes, avec leurs niveaux de 'conscience', leurs décisions.

12- Notre silence.

13- Si on est agressé; les écouter en pleine 'conscience' pour comprendre la difficulté qui a générée leur agressivité, et trouver ensemble des solutions (s'ils le veulent).

14- Respecter ce qu'ils sont, leurs parts de libre arbitre, leurs niveau de 'conscience', leurs décisions, ce qu'ils ont décidé de vivre.

15- Ne pas vouloir les changer, ne pas vouloir les sauver, avec nos certitudes mentales, nos attachements; les laisser faire leurs propres cheminements, prendre leurs propres décisions, ne pas être pressé qu'ils changent: Cela se fera à leurs rythmes, lorsqu'ils seront prêts, et qu'ils l'auront décidé.

16- Travailler sur soi: maîtriser en pleine 'conscience' notre mental, nos paroles, nos écrits.

17- Si en pleine 'conscience' on le ressent, demander à être accompagné, par un accompagnant, par des 'consciences' bienveillantes; pour les bien-être et les évolutions de tous.

18- Être en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert: on est alors au mieux que l'on puisse être; on a confiance, il se passe ce qui se passe.

**19- Être 'conscient' que le fonctionnement perturbant des egos des « êtres perturbants » est une étape dans l'évolution des êtres, vers la pleine 'conscience' qui s'éveillera progressivement naturellement chez eux;** qui leur fera prendre 'conscience' qu'ils ne sont pas leurs certitudes mentales et leurs attachements au contrôle, à la protection, à la valorisation (à leur ego: leur faux soi); lorsqu'ils découvriront qui ils sont profondément, réellement, durablement: leurs 'consciences'; et que leurs 'consciences' c'est leurs bases stables, qui les conduiront à plus de calme, de sérénité, de créativité, de bien être, de confiance; et que tous les être ont traversé, traversent ou traverseront cette étape pour évoluer.

Et percevoir que peut être nous avons nous aussi été à un moment du passé (ou en ce moment) dans cette étape, et que nous l'avons traversé (ou que nous sommes en train de la traverser). Cela nous amène à plus de compréhension de cette étape.

20- Se réjouir des bienfaits de la vie, et remercier pour ces bienfaits.

21- Être pratique, calme, concret, concis.

22- Si discussions sur des sujets perturbants qu'ils attisent; leur dire (éventuellement) que l'on ne veux plus avoir ce genre de discussions avec eux.

## **23- Se respecter, ne pas tout accepter; mettre des limites, s'exprimer par exemple si :**

- On ne se sent pas respecté, qu'ils ne respectent pas les autres.
- Ils se moquent de nous, des autres.
- On se sent nié.
- Ils nous critiquent injustement, ou critiquent injustement les autres
- Ils remettent en cause notre intégrité, ce que l'on est.
- Ils essaient de prendre le contrôle sur nous,
- Ils essaient de nous manipuler, de nous culpabiliser.

24- Déconnecter nos attachements dès que l'on en a 'conscience' (par exemple en retraversant en pleine 'conscience' l'événement origine qui a inscrit cet attachement).

Mais attention de bien percevoir ce que veut dire ne pas être attaché à « quelque chose » (cela peut être une personne, un comportement, une valeur, une sensation, un sentiment, une pensée...).

**Lorsque l'on a un attachement à « quelque chose »,** on est centré sur soi; et dans ce que l'on veut il y a de l'exigence, de l'obligation; et si on n'obtient pas ce que l'on veut, ou que ce n'est pas comme on le veut, **il y a de l'énerverment, de l'agressivité, de la tension en nous;** et dans ces situations on est dans un fonctionnement égotique (donc pas en pleine 'conscience'). Et en plus, dans l'état égotique, on est dans ses souffrances, et le mental rajoute des souffrances aux souffrances, en se disant que c'est un grand malheur, que c'est injuste si ce n'est pas comme on le veut.

**Lorsque l'on n'a pas d'attachements à « quelque chose »;** si ce n'est pas comme on le veut avec attachement, si on n'a pas ce « quelque chose », et que l'on observe en pleine 'conscience' nos sensations, nos sentiments; **on reste calme; on n'a pas de frustrations excessives, pas d'énerverments réactifs, pas d'exigences d'avoir ce « quelque chose » ;** certes on préférerait avoir ce « quelque chose », mais on se dit que c'est comme ça, et on fait avec, pour le bien être de tous (dont nous même).

## **C96 – Les entités 'subtiles' (non matérielles) perturbantes.**

Lorsque une personne a vécu de forts traumatismes; cela a en général brouillé son psychisme, et inscrit en elle des attachements perturbants .

Et lorsque une personne a un psychisme brouillé et des attachements perturbants; elle est vulnérables face à des entités 'subtiles' (non matérielles) perturbantes; qui peuvent utiliser le brouillage de son psychisme et ses attachements pour la perturber.

Les entités 'subtiles' perturbatrice (non matérielles) agissent principalement sur nous en nous envoyant des déclencheurs 'subtils' de nos attachements; c'est pour cela que le êtres les plus vulnérables sont les personnes qui ont une forte sensibilité 'subtiles', qui perçoivent les communications 'subtiles', et qui ont des attachements que l'entité peut utiliser pour les perturber.

### **Que faire dans une telle situation:**

Il est nécessaire :

De percevoir les communications 'subtiles', et d'être capable d'en émettre; car les communications et les manipulations de l'entité se font de manière 'subtile'.

De savoir reconnaître une entité 'subtile' perturbante.

Il est donc fondamental, d'être en pleine 'conscience' au niveau de 'conscience' avec lequel l'entité communique: Niveau de 'conscience' que l'on n'est peut être pas capable d'atteindre à cet instant? Si tel est le cas, il sera nécessaire d'approfondir son niveau de 'conscience', ou de se faire accompagner.

### **Exemples d'actions, si on est perturbé par une entité 'subtile' perturbante:**

1- On demande (par une communication 'subtile', donc en étant en pleine 'conscience') à l'entité de partir, de ne plus nous perturber par ses émanations 'subtiles' perturbantes. Parfois cela suffit ; car en plus de notre demande, l'entité se sait désormais reconnue.

2- On échange en pleine 'conscience' (donc de manière 'subtile') avec l'entité ; on peut, par exemple :

Lui demander pourquoi elle fait cela ?

Si son comportement est le résultat d'une difficulté ; lui demander laquelle ?

Et si c'est le cas, qu'est ce qu'elle pourrait faire pour résoudre cette difficulté ?

On est à l'écoute en pleine 'conscience' de ses émissions 'subtiles', de son avis.

L'entité peut se sentir comprise ; que l'on n'est pas un ennemi à perturber ; et cela peut déclencher chez l'entité sa décision de ne plus nous perturber.

3- On envoie à l'entité de l'amour libre et ouvert inconditionnel, on crée un champs d'amour libre et ouvert inconditionnel dans tout l'espace autour de nous.

Parfois des entités perturbatrices ont horreur des émanations d'amour libre et ouvert, et les fuient, donc ces entités partent et ne nous perturbent plus.

Dans d'autre cas des entités perturbantes peuvent être touchées par ce flux inconditionnel d'amour libre et ouvert, et décider de ne plus nous perturber.

**Dans tout les cas, ce qu'il faut savoir; c'est qu'en pleine 'conscience' à un profond niveau de 'conscience', l'amour libre et ouvert est la plus grande force.**

#### **C97 – Se ne sont parfois pas les autres qui nous perturbent, mais nous même ?**

Si nous avons un attachement qui, lorsque le déclencheur de cet attachement (par exemple une action d'une autre personne) est présent, cela génère en nous une perturbation (effet de l'attachement) ;

Est ce que la cause racine de notre perturbation est:

Notre attachement ?

Ou l'action de la personne ?

De plus, c'est parfois **nous même, par nos intentions, par nos actions, qui attirons des événements** ? des perturbations, des souffrances, de l'insécurité; mais aussi (suivant la nature de nos intentions et de nos actions) des événements agréables, des situations de sécurité.

**Mais ce que nous attirons est peut être favorable à nos prises de 'conscience', à notre évolution?**

## **Chapitre 11 – Accompagnement.**

### **C98 – Notre 'conscience': Notre psychologue/thérapeute ?**

Si nous constatons des perturbations en nous même, et que nous ressentons l'intérêt de nous faire accompagner par un psychologue ou un thérapeute (ou autre type d'accompagnant); même si nous nous faisons accompagner; peut être que le plus plus efficace, pour sortir de nos perturbations, c'est de partir du principe que c'est notre 'conscience' qui est notre propre psychologue/thérapeute; mais qu'en même temps, on peut avoir un accompagnant à nos côtés pour être au mieux que l'on puisse être ?

Parce que parfois notre mental ou nos attachements peuvent nous enfermer dans nos fonctionnements et nous faire tourner en rond; et un accompagnant peut parfois nous interpeller, pour qu'en pleine 'conscience' nous soyons 'conscient que nos fonctionnements nous enferment ou nous font tourner en rond.

De même, si nous avons décroché de notre état de pleine 'conscience' et que l'on est passé en mode égotique; un accompagnant peut aussi nous alerter de cela.

D'autre part, si l'accompagnant est à un profond niveau de 'conscience', cela peut faciliter en nous l'approfondissement de notre niveau de 'conscience' (si on le décide); et notre profond niveau de 'conscience' facilité l'émergence d'intuitions', qui peuvent nous mettre sur la pistes de causes, d'événements marquants, de solutions.

**Et en pilotant la résolution de nos perturbations, nous devenons de plus en plus autonome.**

### **C99 – Si on ne nous demande rien.**

A quoi cela sert il d'intervenir sur la vie d'une autre personne, si cette personne ne nous demande rien ?

Cela peut parfois déranger, perturber, énervier la personne ?

Cela peut parfois la mettre mal à l'aise, que quelqu'un s'immisce dans son intimité, dans sa vie ?

Cela peut donc avoir l'effet inverse: L'autre personne est dérangée, perturbée, énervée, mal à l'aise; alors que l'on souhaite aider la personne à aller mieux ?

Mais qui veut aider l'autre personne?

L'ego ou la 'conscience' de l'être qui veut aider la personne?

Car c'est peut être l'ego de l'être qui veut séduire, se valoriser, obtenir quelque chose ?

Et si une personne ne nous demande rien, peut être que notre 'conscience' sera simplement présente, calme, attentive, rayonnant la pleine 'conscience' et l'amour libre et ouvert ?

### **C100 – Parfois, dans l'instant présent, l'action la plus cohérente, pour le bien-être de tous, est peut être de ne rien faire ?**

Parce que ce n'est pas le moment ?

Parce que les autres ne veulent pas ?

Parce que les autres ne peuvent pas ?

Parce que l'on interviendrait dictatorialement dans la vie des autres ( et que cela n'est pas favorable à leurs bien-être et évolutions)?

Parce qu'en pleine 'conscience' c'est ce qui émerge ?

Parce que l'on est pas « attaché » à prendre les autres en charge ?

Parce que l'on n'est pas « obligé » de faire ?

Parce que la vie ce n'est peut être pas l'agitation/l'intervention permanente dans des actions générées par le mental ou les attachements ?

Parce qu'il est temps de se reposer ?

Parce que parfois, **à un 'instant présent donné'**, ne rien faire est peut être l'action la plus cohérente pour le bien-être de tous ?

En étant simplement simplement calme, attentif, en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert.

Puis parfois, **après un silence** (une non action), émerge en pleine 'conscience' de notre 'conscience', **dans un autre instant présent**, une action ?

### **C101 – Différents types d'accompagnants ?**

**Cas 1 : Un accompagnant** peut avoir la perception que son métier est d'accompagner une personne qui fait une demande, en lui facilitant d'être au mieux d'elle même; en la laissant trouver elle même ses solutions (ce qui la rend plus autonome).

Pour cela, un tel accompagnant peut avoir la perception que c'est en étant en pleine 'conscience' que la personne sera au mieux d'elle même. Et pour faciliter l'état de pleine 'conscience' de la personne, un tel accompagnant peut proposer à la personne d'observer sa respiration, ses sensations, ses sentiments. L'accompagnant peut aussi être en pleine

'conscience' durant les échanges, et en liens 'subtils' avec la personne, ce qui facilite, un état de pleine 'conscience' chez la personne (si elle le ressent comme tel).

Un tel accompagnant peut avoir la perception, lorsque la personne prend une décision, **qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise décision, mais que des décisions que la personne est prête à assumer**, quel que soit son niveau de 'conscience'; et que c'est le mieux pour elle même et son évolution.

Car peut être qu'une personne évolue si c'est elle qui prend ses décisions, et qu'elle est prête à les assumer. Car dans ce cas, **en constatant les conséquences des actions qu'elle a prise (en les assumant) ; elle peut décider de changer.**

Sinon, si la personne s'est conformée aux avis des autres; et que cela ne fonctionne pas; la personne accusera les autres de leurs mauvais conseils, et la personne ne changera pas

**Cas 2 : Un autre type d'accompagnant**, peut avoir la perception que c'est en donnant des explications mentales à la personne, en lui disant de travailler avec son mental, à faire des interprétations; en lui disant que le mieux pour elle c'est de faire telle ou telle action, en lui disant que c'est l'accompagnant le plus compétent dans ce type de situation, que c'est l'accompagnant qui a la meilleure connaissance du fonctionnement humain; donc que c'est l'accompagnant qui connaît le mieux les meilleures solutions.

**Dans le cas 1**, comme c'est la personne qui laisse émerger ses décisions et actions (et les assume), on peut avoir l'impression que l'accompagnant ne pas fait grand chose; que c'est un accompagnant « transparent », sans réelle personnalité ?

Mais la personne, en fonctionnant avec son niveau de 'conscience', en prenant ses propres décisions et en les assumant; va devenir de plus en plus autonome, libre, et évoluer.

**Dans le cas 2**, on peut avoir l'impression, comme c'est l'accompagnant qui a majoritairement interprété et proposé des solutions; que c'est lui l'élément déterminant de la résolution de la demande (confirmé par la réflexion: d'ailleurs avant, sans l'accompagnant, la personne n'arrivait pas à s'en sortir); et donc, que c'est un « bon » accompagnant, compétent, avec une « bonne » personnalité.

Mais la personne risque de devenir de plus en plus dépendante à cet accompagnant, et donc devenir de moins en moins autonome ; et de ne pas évoluer en profondeur, mais en

surface avec les directives de l'accompagnant : Une apparence d'évolution portée par l'accompagnant.

### **C102 – Les autres ont raison.**

On n'évolue pas avec le niveau de 'conscience' des autres, mais avec le sien, avec ses décisions que l'on assume ; parce qu'en **constatant les conséquences de ses décisions, si elles ne nous conviennent pas, on peut décider de changer.**

On peut alors décider de changer, **par exemple** en écoutant en pleine 'conscience' les autres, leurs attentes ; et en étant convaincu que **lorsque les autres décident et assumment leurs décisions, ils ont raison, parce que cela est favorable à leurs évolutions.**

## Chapitre 12 – Interactions avec 'ce qui est'.

### C103 – L'action de la 'conscience' sur la matière ?

D'abord, ce qu'il faut savoir, c'est qu'**au niveau quantique (au niveau des particules)** une particule est à l'état libre dans une probabilité de différents états: Ce que l'on appelle des états superposés. Et **ce qui définit un état parmi ces états superposés, c'est l'acte de mesure (l'interaction avec l'environnement).**

Avant la mesure, aucun des états n'est défini; le système est décrit uniquement par la superposition des différents états; et l'acte de mesure fait apparaître la particule (la matière) dans 1 état donné, parmi tous les états possibles.

**Une hypothèse possible, consiste à proposer que c'est la 'conscience' qui défini un état parmi tous les états superposés des particules de matière; d'où l'action de la 'conscience' sur la matière.**

Mais comment cela peut il se faire ?

Avec une autre la proposition, que **les humains, les animaux, les plantes, et même les particules, sont associés à une 'conscience'**; et que les 'consciences' communiquent entre elles (de manière instantané) par des communications 'subtiles' (non matérielles).

**Donc une intention 'subtile' d'une 'conscience' peut envoyer une information 'subtile' à la 'conscience' d'une particule (ou aux 'consciences' de plusieurs particules), ce qui va définir (pour cette ou ces particules matérielles) 1 état parmi l'ensemble de ses états superposés.**

Dans cette proposition, une 'conscience' peut agir sur la matière via les 'consciences' des particules (au niveau quantique).

**Même si cette proposition peut apparaître surprenante; rappel de 5 citations de personnes qui ont travaillé sur la physique quantique, et qui ont eu un prix Nobel:**

#### **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 maintien 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.

### **C104 – En pleine 'conscience : Action sur le monde ?**

Les 'consciences' sont reliées 'subtilement', et communiquent de manière 'subtile'  
instantanément.

Si on est en pleine 'conscience', notre 'conscience' peut laisser émerger des 'intuitions'  
'subtiles' qui vont toucher les autres 'consciences', et toucher directement ou indirectement  
(par l'intermédiaire d'autres 'consciences') les 'consciences' des particules; ce qui aura  
une action sur le monde.

## **C104 - Les parts des libres arbitres des 'consciences'.**

Si les 'consciences' ont une part de libre arbitre;  
les libres arbitres des êtres peuvent ils rentrer en conflit ?

**Lorsque les êtres fonctionnent de manière égotique** (avec leurs egos : leurs certitudes mentales, leurs attachements), égoïstes, centrés sur eux, centrés sur leurs plaisirs; ils tirent la couverture à eux, et **cela génère des conflits et des souffrances.**

**Lorsque les êtres fonctionnent en pleine 'conscience' avec leurs 'consciences'; ce qui crée l'harmonie des libres arbitres des 'consciences' c'est l'amour libre et ouvert qui les relient dans une unité.** Parce que les 'consciences' s'écoutent; et par amour les 'consciences' sont heureuses de répondre favorablement aux souhaits des autres 'consciences' ; elles expriment aussi leurs souhaits, et **ensemble dans l'amour libre et ouvert elles trouvent des solutions qui donnent satisfaction aux différentes 'consciences, en respectant les parts des libres arbitres des 'consciences'.**

## **C105 – Libertés et prévisions.**

Si l'on pouvait tout prédire; cela voudrait il dire qu'il n'y a pas de liberté?

Si les autres savaient tout de nous: nos informations stockées, nos fonctionnements; et qu'en fonction d'une situation, ils pouvaient prédire ce que nous allons faire; serions nous libres?

**Dans un monde matériel;** est ce que l'on peut tout prédire?

Dans notre monde matériel; il y a plusieurs types de systèmes dynamiques (des systèmes dynamiques sont des systèmes qui évoluent):

Il y a **des systèmes dynamiques dit « déterministes »**, comme par exemple: le mouvement oscillant d'un pendule; le trajet d'un boulet de canon. Ce qui caractérise un système dynamique « déterministe », c'est que, compte tenu des conditions de départ et des lois d'évolutions, on peut prédire l'évolution du système. **Et s'il y a de petites variations dans les conditions de départ, le système se comporte de manière similaire;** on peut donc faire des prévisions.

Et il y a **des systèmes dynamiques dit « chaotiques »**. Ce qui caractérise un systèmes « chaotique », comme par exemple un pendule double (un pendule au bout d'un autre pendule), ou le système météorologique; c'est que **si les conditions de départ sont un**

**tout petit peu différentes (même infinitésimales, par exemple moins de 0,001%) le système va évoluer progressivement de manière complètement différente.** Ce qui veut dire que dans ces cas, on ne peut pas faire de prévisions à moyen/long terme (à court terme, en général, on peut estimer une prévision), parce que l'on ne connaît pas avec une précision absolue et infiniment précise, les valeurs des conditions de départ.

Les rapports entre les êtres est un système « chaotique »; ce qui veut dire que, pour une situation donnée; des différences infimes sur les conditions initiales vont avoir des conséquences différentes sur l'évolution du système.

Et comme dans les rapports entre les êtres on ne connaît pas tout avec une précision absolue: l'état d'esprit des êtres, leurs attachements, leurs formes physiques, les conditions environnantes; il n'est donc pas possible de faire des prévisions absolues sur l'évolution des rapports entre les êtres.

Passons maintenant au **domaine 'subtil' des 'consciences'**.

Les rapports entre les êtres étant un système « chaotique » ; cela veut dire, qu'à chaque instant, d'infimes différences sur les comportements et émissions 'subtiles' des 'consciences' vont avoir des conséquences différentes.

Mais on peut se dire, comme les 'consciences' sont partout, et peuvent être (suivant leurs niveaux de 'conscience' et d'amour) en liens 'subtils' avec les autres 'consciences' et 'ce qui est'; que les 'consciences' peuvent, peut être, percevoir de manière plus précises les conditions initiales à un moment donné, les attachements égotiques, les lois de comportements, l'évolution des paramètres; et donc que les 'consciences' peuvent faire des prévisions. Certes, comme il y a plus d'informations dans les 'consciences' que dans le mental/les cerveaux; que les transmissions d'informations 'subtiles' entre les 'consciences' sont instantanées, que le traitement par les 'consciences' des informations 'subtiles' est aussi instantané; que les 'consciences' **peuvent, peut être, pouvoir mieux prédire** des événements que le mental/les cerveaux ?

**Mieux peut être; mais les prévisions, dans le domaine 'subtil', ne sont, peut être, pas absolues pour les raisons suivantes:**

D'abord les 'consciences' n'ont pas obligatoirement accès à toutes les informations qui sont stockées dans les autres 'consciences'; car pour avoir accès à une information qui est dans une autre 'conscience', il est nécessaire que cette autre conscience soit d'accord et

émettre l'information.

**D'autre part, les 'consciences' ont leurs parts de libres arbitres; cela veut dire qu'à chaque instant les 'consciences' peuvent émettre des informations non prévisibles** (sinon cela voudrait dire que nos 'consciences' n'ont pas de libres arbitres), **générant des actions, qui peuvent faire diverger n'importe quelle prévision.**

**Les libres arbitres des 'consciences', cela veut aussi dire que l'on est imprévisible, et que tout peut arriver.**

#### **C106 – Communications avec 'ce qui est'**

**Nous pouvons fonctionner avec notre ego:** notre mental et nos attachements.

Le fonctionnement mental est limité à ce que le cerveau perçoit physiquement, interprète avec ses certitudes, et juge de manière partielle.

Les fonctionnements avec nos attachements, qui déclenchent automatiquement des comportements en fonction de situations passées similaires, ne sont souvent plus adaptés aux situations présentes et génèrent alors des souffrances.

**Pour le fonctionnement de notre 'conscience' en pleine 'conscience' dans l'instant présent;**

'ce qui est' et les 'consciences' sont reliées et interdépendantes dans une unité d'amour libre et ouvert. Ce qui veut dire que lorsque notre 'conscience' est en pleine 'conscience', libre de l'ego ; et laisse émerger des 'intuitions', celles-ci sont globales, tiennent compte des autres, de notre environnement, de 'ce qui est', de la situation de l'instant présent, pour les biens être et les évolutions de tous.

Si nous décidons de méditer (d'être en pleine 'conscience') ; au début nous pouvons être en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert par exemple quelques minutes par jour au calme chez nous, en observant notre respiration, nos sensations, nos sentiments, nos pensées; puis nous pouvons augmenter notre temps en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert; puis nous pouvons être en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert en faisant la queue dans une file d'attente, dans les transports en commun, en marchant (en observant les contacts de nos pieds avec le sol), en mangeant; en écoutant une personne, en parlant à une personne, puis dans des situations de plus en plus

conflictuelles ou tendues, à chaque instant de notre vie.

**Et en étant régulièrement en pleine 'conscience', notre niveau de 'conscience' s'approfondit naturellement :**

On commence par observer en pleine 'conscience' (un peu comme si non était un mètre derrière notre corps physique) les objets autour de soi (niveau de 'conscience' 1).

Puis on observe en pleine 'conscience' sa respiration, ses sensations (niveau de 'conscience' 2).

Puis on observe en pleine 'conscience' ses sentiments (niveau de 'conscience' 3).

puis on observe en pleine 'conscience' ses pensées (niveau de 'conscience' 4).

Puis on observe en pleine 'conscience' les causes qui émergent après que l'on se soit posé une question (niveau de 'conscience' 5).

Puis on observe / perçoit en pleine 'conscience' sa 'conscience' (niveau de 'conscience' 6).

Puis on observe / perçoit en en pleine 'conscience' les autres 'conscience', les liens 'subtils' interdépendants qui les relient, et l'unité de 'Ce qui est' (niveau de 'conscience' 7).

**Et en approfondissement notre niveau de 'conscience', notre écoute des autres s'approfondit, notre amour libre et ouvert pour les autres êtres s'approfondit, nous respectons les parts des libres arbitres des 'consciences', notre perception de nos liens et de notre interdépendance avec les autres, le monde, 'ce qui est' s'approfondit naturellement.**

Et dans les différentes situations de notre vie, avec notre niveau de 'conscience' de l'instant, émergent à notre 'conscience' des 'intuitions'; puis nous agissons, en harmonie avec les biens êtres et les évolutions de tous.

Et plus notre niveau de 'conscience' est profond et stable; **plus nous pouvons faire face et gérer des situations conflictuelles, agressives, perturbantes,**

**En pleine 'conscience' nous sommes vide d'interprétations mentales, vide d'exigences mentales, vide de jugements partiaux centrés sur les certitudes limitantes de notre mental.**

**En pleine 'conscience' nous pouvons prendre 'conscience' de nos attachements.**

Nous pouvons observer en pleine 'conscience' les comportements automatiques générés par nos attachement, ce qui nous permet et prendre de la distance avec ces fonctionnements; et nous pouvons lorsque nous sommes disponibles et au calme,

travailler à déconnecter des attachements (par exemple en observant en pleine 'conscience le fonctionnement automatique : son déclencheur et ses effets ; et laisser émerger en pleine 'conscience' l'événement origine qui a inscrit cet attachement ; puis en retraversant en pleine conscience cet ancien événement origine; et éventuellement se faire accompagner si on perçoit que cet événement nous perturbe trop).

Avec la perception d'être au mieux que l'on sache être lorsque l'on est en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert, on a confiance; même si l'on ressent parfois des perturbations, qui sont peut être les perturbations minimales (qui ont parfois encore quelque chose à nous dire) dans l'océan contrasté et changeant du bien être et de l'évolution des 'consciences".

Avec l'approfondissement de notre niveau de 'conscience' et de notre amour libre et ouvert, nous ressentons spontanément une présence; reliée, impermanente et interdépendante entre toutes les 'consciences' et 'ce qui est' dans une unité.

**Nous ressentons en pleine 'conscience' au niveau de l'unité, que cette présence d'amour libre et ouvert qui circule partout à chaque instant entre les 'consciences', est la plus grande force, et peut dissoudre, déconnecter, transmuter, éloigner des attaques, des nœuds, des blocages, des attachements, lorsque en pleine 'conscience' dans l'amour libre et ouvert les êtres sont prêts, pour les bien-être et les évolutions de tous.**