

Il n'existe pas d'objet qui soit de nature différente du sujet, comme il n'y a que le sujet, comment peut-il être vu en tant qu'objet ? Toute expérience réside dans la réalité des objets. Si vous l'examinez, vous verrez que les objets ne sont pas réels.

Observez que chaque mode de perception est subjectif, et que chaque idée concernant la vie n'existe que dans votre mental. Arrêtez de donner des noms et des formes à ce qui, en essence, est sans nom et sans forme.

Vos idées sur vous sont le seul obstacle et l'origine de toutes les souffrances.

Arrêtez de vous engager dans les pensées et ne faites pas du désengagement des pensées quelque chose à faire !

Asseyez-vous tranquillement, restez calme et ne vous impliquez pas dans les pensées, laissez-les passer simplement sans leur porter d'intérêt. Ne cherchez pas le Soi, ce serait comme si votre œil cherchait à voir votre rétine. Vous êtes le Soi.

Observez sans penser, sans conceptualiser. La pure observation où il n'y a rien à voir – c'est ce qui est au cœur de l'état du *JE SUIS*.

Le monde est spirituel, pourtant lorsque vous vous identifiez avec le corps physique, le monde devient physique suivant les concepts auxquels vous adhérez. Cependant, durant tout ce temps, le monde est spirituel.

Sans la projection du mental, le monde ne peut pas exister. Le monde qui apparaît dans vos rêves la nuit est tout aussi irréel que le monde qui apparaît lorsque vous êtes éveillé. Il n'y a aucune différence.

L'intimité est une expérience et elle ne peut pas durer ; c'est seulement prendre congé du « je » personnel pour la pensée d'unité/de totalité. L'expérience d'intimité ne peut seulement se produire qu'avec la séparation encore en vue dans l'arrière-plan.

Rien ne se passe ni dans l'état de veille et ni dans celui du rêve, puisque la substance de ces deux états est la conscience.

L'idée que vous êtes réel n'est qu'une pensée dans la conscience.

Le monde phénoménal n'est rien d'autre que le jeu de la conscience qui essaye de contrôler, de se faire comprendre et de se faire connaître à elle-même. Mieux vaut laisser ce jeu se poursuivre, sans s'identifier à aucun aspect.

La création n'est qu'une apparence momentanée dans la conscience. C'est le jeu de la pensée en tant que mémoire qui vous fait croire qu'elle se poursuit au fil du temps.

Gérer les désirs ne tourne pas autour de votre relation avec les objets des désirs ; c'est votre propre incompréhension qui exige une correction. Découvrez comment la perception des objets survient dans le mental et ne suivez pas aveuglément les schémas des pensées.

Si vous pouvez expérimenter la présence, vous ne pouvez pas l'être. Si vous pouvez expérimenter l'étreté, vous ne pouvez pas l'être. Tout ce qui peut être identifié, vous ne pouvez pas l'être.

Il n'y a pas de conflit entre la vie ordinaire et la théorie de la non-dualité. Restez dans la vie ordinaire ; laissez la vie se dérouler avec toutes ses mondanités et laissez l'attention se reposer

« à l'intérieur ».

Le monde ne peut pas exister indépendamment de votre mental, alors comment le monde pourrait-il être autre que mental ?

Il n'y a rien d'extérieur à Cela. Laissez tomber naturellement la pensée de choses « extérieures ».

L'égo manifeste une grande peur à l'idée de son propre anéantissement, mais lorsque l'égo n'est pas le centre d'attention, où est-il ? Qu'est-il ? C'est seulement une idée, il n'existe donc rien qui puisse être anéanti.

Rien ne vous arrive en réalité à moins de vouloir croire que c'est le cas.

Examinez et découvrez que ce qui est vu et entendu, senti et touché, ressenti et pensé existe seulement en tant qu'histoires dans votre mental et ne soyez attirés par aucune d'elles. Voyez que tout cela est mental et n'est aucunement la réalité.

La recherche de la vérité ne se termine pas par la découverte de celle-ci dans le monde phénoménal : rien de nouveau n'est acquis dans la réalisation du Soi.

Réalisez que la fin de la douleur ne dépend pas d'un désir satisfait ; le plaisir et la douleur sont les résultats de malentendus.

Tout vient de l'Absolu, demeure en tant qu'Absolu, et se fond de nouveau dans l'Absolu.

Le bonheur est une expérience directe émanant de votre nature profonde.

Regardez autour de vous sans penser, sans conceptualiser. N'interprétez rien, n'en venez à aucune conclusion. Soyez dans la pure perception, la pure vision et la pure observation. Toute action qui survient est spontanée, il n'y a aucun choix.

Ce que vous recherchez et ce que vous pourriez trouver ne peut pas être ce qui est Réel.

Apprenez à écouter sans déformer et apprenez à regarder sans imaginer.

La liberté que vous recherchez se trouve précisément là, d'où vous regardez.

Ce que vous êtes peint l'image de votre vie, cela ne vous attache en rien.

Demeurer dans votre état naturel ne requiert ni mouvement, ni action de votre part.

Si vous voulez profiter de l'éveil, vous pouvez le faire uniquement avant que l'éveil ne se produise ! Les fins de contes de fées n'existent que dans les films.

L'attraction vers la Vérité a son origine dans la manifestation, pas dans la grâce. Le confort recherché par le mental dans l'idée que « la grâce vous rappelle à la maison » doit être abandonné.

Soyez tranquille, silencieux et patient. Il n'y a que vous. Comment peut-il y avoir une distance entre vous et vous ?

Les pensées apparaissent et disparaissent d'elles-mêmes. Il n'y a pas d'appropriation à revendiquer, car il n'y a pas de propriétaire.

Ne tombez pas dans le piège d'objets aimants, que ce soient des personnes, des choses ou des actions. Vivre avec... est souffrance, alors qu'en fait, il n'y a simplement que vivre. Découvrez ce qu'est être libre de l'objet que vous appelez « moi-même » et arrêtez de compenser par les désirs.

Sans le mouvement de la pensée, il n'y a pas de monde phénoménal.

Quand on imagine que la vie ordinaire est différente de la vie spirituelle c'est alors que les difficultés apparaissent. Sans perception subjective de différence, il ne peut exister de problème.

Demeurez à la source de la prochaine pensée. C'est tout.

Dans la neutralité sans effort de votre état naturel, tous les doutes, les craintes et les angoisses disparaissent : ils ne reviennent que pour vous servir.

Laissez votre attention sur ce qui se passe, et non sur la peur du comment cela pourrait vous affecter.

Détendez-vous. Reposer l'activité mentale désarme l'identification brute. Il n'y a pas de « comment » arrêter de penser. Cessez simplement d'être impliqué dans les histoires de vos pensées.

Vous n'avez aucun voyage à faire, aucune transformation à réaliser de l'égo vers le Soi, cela implique deux et ce n'est donc encore qu'une autre pensée.

Tout ce qui se présente dans la manifestation a été créé par vous, et sera détruit par vous, en transcendant le mental. Le mental et le monde, tous deux apparaissent et retournent à la Réalité immuable.

Lorsqu'il n'y a aucune idée sur ce qu'est le silence ou ce qu'il n'est pas, le silence est alors présent. Il ne s'agit pourtant pas d'un événement : il est tout simplement.

Laissez votre mental être dans un chaos total. Le niveau d'activité mentale n'a pas de signification. Ne perdez pas votre attention dans l'histoire d'aucune pensée et les pensées se calmeront. Vous êtes Cela qui regarde tout.

À tout moment, soit vous observez sans effort, soit vous adhérez à vos pensées.

La non-dualité est au mieux considérée comme une disposition de l'esprit. Elle n'est pas appropriée pour une application dans les affaires du monde, et la sagesse pour faire face à ces questions doit donc être développée de manière indépendante.

Ce que vous appelez votre vie n'a jamais été la vôtre de toute façon ; vous n'avez jamais rien possédé. Vous êtes la totalité et pourtant vous vous imaginez être séparé d'elle dans le but de posséder, de chercher et d'atteindre.

Laissez votre mental se diriger vers l'intérieur. Laissez votre attention se reposer calmement dans son état naturel.

Il n'y a ni libre arbitre, ni destinée. La vie présente votre personnage, mais il n'y a pas non plus d'appropriation. Si la vie n'expérimentait pas ce qui est exactement tel que c'est maintenant, la vie n'existerait pas du tout. Il n'y a que ceci, se manifestant comme il se doit.

Demeurez simplement dans le Soi. Plongez dans le Soi vingt quatre heures sur vingt quatre,

sept jours sur sept, jusqu'à ce que le temps révèle que lui-même est un concept et que celui qui fait l'action de demeurer ou plonger se fonde avec le Soi.

Ce que vous êtes ne peut être objectivé, ne peut pas être connu et ne peut aller ni venir. Ce que vous êtes ne se situe pas au sein de l'apparence.

Soyez préparé à laisser les conséquences s'occuper d'elles-mêmes.

Il ne s'agit pas de sentir le vide, mais d'être le vide. Vous ne pouvez pas essayer de l'être, vous l'êtes.

C'est de l'esclavage d'imaginer que vous êtes dans un processus, que vous avez un passé et un avenir et d'imaginer que vous allez quelque part. Ce que vous êtes ne se développe pas ou ne se dirige pas vers une finalité.

La souffrance est l'idée qu'il y a un « je » qui n'aime pas ce qui se passe.

Tout ce qui apparaît comme le monde est dépendant de vous pour valider son existence, et cela ne peut arriver que si vous avez pris pour réel le fait d'avoir une existence indépendante.

Vous pouvez voir que chacune des pensées que vous entretenez ne sert qu'à perpétuer le « je » personnel.

C'est seulement l'élimination des fausses idées et des croyances erronées qui peut révéler ce que vous êtes.

Ici, maintenant, vous pouvez vous installer dans votre état le plus naturel, qui apprécie la paix ininterrompue du mental et la libération dans votre cœur.

L'apparence du monde est conscience, et il n'y a rien en dehors de cela. C'est la conscience seule qui se manifeste en tant que mental, intellect, corps et sens. Pourtant la conscience ne change pas. Le changement permanent est une caractéristique de l'apparence de sa propre réflexion.

Ressentir et expérimenter le vrai bonheur, le bonheur sans cause, exige un abandon conscient ou inconscient de votre intérêt dans les pensées.

Vous n'avez pas à être parfait, vous n'avez pas à avoir une bonne santé, vous n'avez rien à faire avant que le corps meurt, cela n'a rien à voir avec quoi que ce soit : c'est là, maintenant, placez votre attention en dehors de toutes histoires et concepts. De là, la liberté apparaît, la beauté survient, l'amour surgit.

La personnalité est un outil utile mais elle ne peut pas définir qui vous êtes. Qui vous êtes se situe bien au-delà de ce que vous pensez être.

Soyez ce qui voit ce qui regarde. Ne soyez pas l'observateur. Vous êtes Cela qui voit ce qui regarde.

Cesser l'activité non nécessaire du mental permet à l'état naturel de surgir. Une profonde immobilité demeure toujours sous un mental agité.

Le problème n'est pas lié au mental, c'est l'identification personnelle avec les pensées qui crée la souffrance.

Il n'y a rien à corriger, rien à faire, rien ne doit être meilleur, plus agréable ou d'une certaine

manière... tout cela n'est encore que des pensées, nul besoin de s'y intéresser. Les choses sont parfaites telles qu'elles sont. Posez-vous. Reposez-vous à l'intérieur.

Quelque chose « en deçà » s'occupe de tout, prend soin de ce que vous êtes réellement.

Ce que vous êtes ne peut pas être acquis de nouveau.

Aussi longtemps que le « je » recherche la paix, il n'y aura pas de paix.

Par vos pensées, vous avez rendu réel pour vous ce qui est irréel.

Il n'y a rien à craindre, jamais. Si vous continuez à placer votre attention sur des idées créatrices de peur, sachant que les pensées créent des émotions, vous ressentirez de la peur. En un instant, vous pouvez décider que cela suffit et en finir avec votre comportement de peur.

Votre vraie nature est sans cause et vivre le bonheur sans cause est votre état naturel.