

Programme « Laisser-Être » de Divine Attitude : résumé

Dans l'exigence de vérité qui nous anime autour de l'éveil, en précisant qu'il n'y a rien à chercher puisque tout est déjà là, nous recommandons simplement à chacun de libérer son espace intérieur de ce qui l'encombre. Et sans effort, si la Vie le veut, l'ombrelle masquant la Lumière pourrait bien se replier de l'intérieur. Ainsi, nous reconnaissons que la vie de chacun est la voie de chacun, puisque l'éveil est une grâce et que la vraie liberté n'est pas intentionnelle.

Le programme « Laisser-Être » est basé sur la connaissance de soi, la liberté intérieure dans l'ici et maintenant, l'effacement des attentes, la désidentification à l'égo et l'attention à la Conscience Pure.

Les axes de travail constituant ce programme sont les suivants :

- Méditation de la double attention (exclusivité Divine Attitude) ;
- Utiliser l'attention comme passerelle entre conscient et inconscient, afin de dissoudre l'inconscient et libérer les énergies absorbées par nos comportements compulsifs ;
- Érosion de la mémoire émotionnelle (tristesse, peur, colère) : se mettre au contact du sentiment puis l'investir totalement, car celui-ci s'installe dans la durée, alors que l'émotion est éphémère et impulsive. Se désidentifier des émotions par l'investigation consciente en laissant venir, car émouvoir signifie « faire sortir de » ;
- Accepter toute souffrance comme étant une occasion inestimable d'évolution ;
- Comprendre que la Vie veut le mieux pour nous tous, à chaque instant, en accueillant et en adhérant au moment présent. Ne plus fuir dans le futur ou dans le passé pour devenir un avec le moment présent ;
- Lutter contre l'intérêt personnel : c'est le renoncement à l'idée de soi-même, c'est abandonner l'image d'une personne en devenir ;
- Travailler sur la peur qui est le fondement de l'égo, la base de l'individualisation. La voir pleinement, permet de la comprendre jusqu'à ce qu'elle devienne un objet détaché, donc inoffensif ;
- Identifier la peur de l'abandon, la peur de la mort sur laquelle se crée l'illusion d'existence : je suis ce que je génère ;
- Harmoniser l'image que j'ai créée de moi, avec les fragments de moi-même que j'ai placés dans l'ombre, car ce que je projette sur mes perceptions est aussi fait de mes zones cachées et refoulées ;
- Rassembler les paires d'opposées (attraction / répulsion, etc.) Apprendre à ne plus qualifier, ni juger ;
- Pratique du lâcher-prise permanent. Comprendre l'acceptation, la disponibilité intérieure, l'abandon, en cassant les comportements compulsifs de résistance ;
- Neutraliser les origines des traces négatives, d'où sont issues les attentes et les opinions limitantes en réparant les blessures du passé (rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice). Dissoudre alors ses croyances négatives ou les changer en croyances positives ;
- Observer ses attentes, ses intentions, ses comportements, ses états intérieurs et rester en contact avec, mais sans identification. Mise en place l'observateur intérieur pour se comprendre soi-même à travers ses mécanismes ;
- Anéantir ses désirs, par leur transmutation et leur disparition ;

- Se débarrasser des étiquettes du connu, des idéaux, se libérer de ses conditionnements familiaux ou sociaux, car comprendre c'est ne pas savoir ;
- Comprendre l'incomplétude supposée et le besoin de complétude : manques et recherche (amour, reconnaissance, sécurité) ;
- Transmuer ses attachements en non-attachement ;
- Ressentir la présence corporelle et l'énergie universelle, en utilisant son ressenti corporel comme une ressource ;
- Pratique de techniques de relaxation dynamique : pranayama, respiration consciente, ... ;
- Combattre l'intérêt personnel en renonçant à la prétention « d'être quelqu'un » ;
- Travail sur l'attention, la concentration, l'écoute intérieure de la Présence et du silence. Ressentir la toile de fond ou l'arrière plan du témoin neutre. Apprendre à diriger son attention en un, ou même plusieurs faisceaux perceptifs ;
- Apprendre à s'aimer soi-même, à s'accepter pour aimer les autres ;
- Apprendre à avoir confiance et apprendre à se connaître ;
- Apprendre à ne plus faire d'effort (le faiseur d'effort en nous est la volonté) ;
- L'investigation du « sens du JE » : si je peux me regarder penser, c'est que je vais au-delà du mental : alors qui suis-je ?
- Travail sur les états du moi : devenir le chef d'orchestre de nos voix intérieures ;
- La voie du cœur : apprendre à aimer, installer un sentiment d'abnégation, aider les autres, se rendre disponible, le sens du service, l'action désintéressée, la compassion et l'écoute de son prochain : l'écoute est inconnaissance ;
- La discrimination des intentions, la non qualification de ses perceptions, car c'est en devenant conscient de nos perceptions, nous nous situons automatiquement au-delà ;
- Sécuriser, explorer son corps et sa conscience corporelle. Travailler le lâcher-prise corporel. Pratiquer la saturation des sens et de la conscience par des approches non mentales ;
- Comprendre les 7 sens pour se comprendre en tant qu'illusion ;
- Désirer le bien absolu pour soi et les autres : comprendre les lois universelles d'évolution, d'amour, de retour d'intentions ;
- Être en union avec l'environnement, la nature, pour faire s'écrouler le rempart entre le corps et l'esprit ;
- Comprendre ce qu'est notre volonté, apprendre à vivre sans attentes en observant nos motivations ;
- Admettre notre impuissance devant les circonstances et accepter la sécurité dans l'insécurité. ;
- C'est à partir du vide que vous appréhendez ce qui se trouve dans votre conscience ;
- Utiliser toutes ses activités quotidiennes pour devenir conscient, grâce à l'attention active.

Le but de l'existence en nous, c'est que nous puissions émettre de l'Amour inconditionnel, tout simplement parce que nous sommes la Vie. Et la Vie se manifeste par l'expression de la joie de la Conscience Universelle. Exister, c'est veiller son existence, c'est être dans la vigilance de la présence, tournée vers son intériorité plutôt qu'en surface, simple question d'intention et d'attention !

Or la plupart des individus n'existent pas vraiment : ils croient vivre. Mais ils vivent dans « le devenir », dans leurs attentes du « devenir ». L'individu se rend malheureux lui-même en n'acceptant pas « ce qui EST », en projetant ses attentes sur ce qui est, en utilisant sa volonté pour tenter de satisfaire ses attentes. Et il se crée une identité factice, celle qui colle sur la mémoire les étiquettes mentales des réactions émotionnelles, des croyances et des conditionnements.

Notre vraie liberté nécessite d'abord de ne plus vouloir que l'autre se plie à nos attentes. Renoncer à la souffrance, c'est donc renoncer à la volition, car celle-ci est basée sur la peur, elle-même issue de l'illusion de la séparation. L'ignorance est une erreur d'identité qui nous fait croire que ce que l'on nomme le MOI est la personnalité, d'où l'illusion d'être une entité séparée. C'est le péché originel, à la base de tous les désordres, de tous les conflits individuels ou collectifs... En fait, nous sommes la Conscience Universelle qui s'exprime dans une forme physique particulière et sur laquelle nos réactions sont projetées. L'erreur est de croire que nous sommes nos réactions, alors que nous sommes cet océan infini de Conscience et d'Amour.

La volonté individuelle est une prison, un rempart de fausse sécurité qui prive celui qui l'érige de sa dimension Universelle. L'individu s'est construit par besoin sécuritaire et pour survivre au manque d'amour qu'il a ressenti au moment de son incarnation. Dans le processus parfait qui nous engendre, ces stratégies de développement individuel n'ont de sens que dans l'éclosion de la diversité. C'est-à-dire dans le fait que chaque individu développe des caractéristiques propres en transcendant ses limites. Ainsi, le tableau Divin exprime la diversité dans l'unité. Nous sommes de la même pâte, de la même texture de gouache, mais nous développons chacun un pigment spécifique qui fait la diversité de la peinture Divine.

Quand notre soif de l'absolu s'amplifie au-delà du désir, nous pouvons alors terrasser notre peur de mourir, et anéantir sous la lumière sacrée de la Conscience Infinie, la racine de l'ego devenue offrande sacrificielle de notre illusoire existence.

La réalité Divine s'offre à nous dans la beauté infinie de l'amour spontané, dès que nous pouvons appréhender nos perceptions sans les qualifier, sans vouloir les posséder ni les utiliser, sans les colorer par l'égoïsme de nos intentions cachées, dans un regard enfin vierge de tout intérêt individuel. Si je peux m'observer percevoir, alors qui-suis-je ? Et comment ne plus résister à rien, comment s'abandonner à ce qui est, comment s'offrir à l'Universel, comment « faire disparaître » le chercheur ? Tout simplement en étant Ce Regard, sans personne pour regarder.

Le programme « Laisser-Être » de Divine Attitude ne sera pas une voie sans issue, ni une issue de secours, qui ferait « fuir » l'individu vers une autre quête, celle d'expériences qu'il voudrait encore posséder. On ne peut rien posséder, car au bout du compte il n'y a personne pour posséder quoi que ce soit... Pour libérer l'individu, ce programme ambitionne d'apprendre à vivre sans besoins psychologiques, par l'effacement de la revendication individuelle et l'acceptation de ce qui EST, car nous sommes ce que l'on cherche...