



ASSOCIATION ESPACE DE L'ÊTRE
TÉMOIGNAGES
CONTEMPORAINS
SUR L'ÉVEIL



www.espace-etre.org



SOMASEKHA





Somasekha

Témoignage

« L'amour est l'essence même de la conscience.

Il embrasse toute chose ; il est tout chose.

Il est la plénitude du Cœur. »

Puissent ces quelques lignes insuffler un parfum d'amour et de paix ;

Puissent-elles éclairer et inspirer tous les chercheurs de Cœur.

« Pour la petite histoire... »

Née au Cambodge, j'ai dû quitter mon pays à l'âge de cinq ans, lorsque la guerre éclata.

Je grandis en France.

A l'adolescence, une première « expérience d'éveil » survint spontanément.

Le mental était soudainement vide de pensées et d'une limpidité lumineuse.

La source de l'Être se révéla alors, dans sa pure nudité, embrassant tout de sa douce félicité.

Cet état d'être, tel un parfum, dura un temps pour finalement disparaître, laissant place au retour triomphant d'un mental qui se projetait à nouveau dans l'élan du devenir ;

un mental qui croyait à nouveau à la réalité d'un « je » qui devait se débattre dans les soi-disant impératifs et obligations du quotidien.

La perte de l'expérience me plongea dans une profonde nostalgie qui généra une quête intense ; celle du paradis que je croyais avoir perdu.

Ma recherche du bonheur me conduisit à explorer la philosophie bouddhiste.

Je partis en Inde pour étudier les grands textes de cette tradition millénaire, notamment ceux qui apportaient un éclairage sur notre nature véritable.

Je ressentais parallèlement le besoin profond de faire l'expérience des enseignements et des mots reçus au travers de retraites méditatives.

Au début de ces retraites, je m'efforçais de « bien pratiquer et de bien méditer » aspirant ardemment à un résultat ; celui du fruit de l'éveil définitif.

L'illusion de la quête me faisait ainsi perdre de vue que je ne pouvais acquérir Ce que je suis déjà depuis toujours.

Finalement, au bout d'un certain temps de pratique assidue, l'effort laissa place à l'abandon ;

l'abandon à l'instant ; l'abandon à ce qui est ;

l'abandon en confiance à la source qui m'éclairait de « l'intérieur » et qui appelait de son amour à être pleinement dévoilée.

Cette source qui luit au cœur de l'Être et qui est l'essence de la vie même.

Dans l'abandon à la source, je me laissais faire ; je me laissais défaire et dénuder.

L'abandon qui se manifestait, n'était pas le fait de quelqu'un.

Il n'était pas dû à une quelconque volonté personnelle. Il ne dépendait pas de « moi ».

Il était simplement porté et mû par la grâce de la Vie et de l'Être.

Il était une réponse spontanée et naturelle à l'appel d'amour.

Dans ce don de soi, dans ce don à Soi, l'apparente méditation s'accomplissait d'elle-même.

Le chemin se quittait pour entrer dans l'instantanéité du pas.

Il y avait alors ouverture, espace...

Un espace dans lequel les énergies enfouies au plus profond de moi, pouvaient se libérer et se redéployer.

Ainsi, tout ce qui était occulté et nié depuis longtemps pouvait remonter à la surface, remonter à la conscience : les émotions bloquées, les angoisses et les insatisfactions de fond, les résistances et mécanismes de protection inconscients, les mémoires profondes liées au traumatisme de la guerre et aux blessures de l'enfance.

Toutes ces énergies étaient accueillies telles quelles, sans plus être jugées ni rejetées.

Elles étaient autorisées à être simplement, librement.

Je ne cherchais plus à les transformer ou les contrôler.

Je ne cherchais plus à m'en saisir ou m'en dessaisir.

Je ne luttais plus. Je ne résistais plus.

J'ouvrais ainsi la porte à la paix et à l'amour car j'acceptais de rencontrer pleinement mon humanité, dans la douceur et la bienveillance.

J'apprenais à accueillir et aimer tout de la vie en moi et à me laisser embrasser par elle.

Dans cet accueil, dans cette étreinte, les énergies se libéraient d'elles-mêmes dans l'espace ouvert de la conscience, amenant ainsi le corps et l'esprit à se clarifier naturellement.

Les énergies physiques se raffinaient ; les sens et les perceptions s'aiguisaient ;

L'intuition grandissait et un enracinement dans le présent s'installait.

Après les retraites, un don naturel pour le soin émergea en moi.

Ce don m'invita à accompagner et soigner bon nombre de personnes pendant quelques années.

Etonnamment, au cours de cette période, je ne cherchais plus l'éveil.

C'est lors d'un voyage à l'étranger, alors que je n'attendais plus rien que surgit

" l'évidence cachée " :

Par un bel après-midi hivernal, alors que je me promenais dans les rues et les jardins d'Amsterdam, un voile se déchira.

Le sentiment d'être un individu séparé s'évanouit.

Il n'y avait alors plus de temps, ni d'intérieur ni d'extérieur. Plus de sujet ni d'objet.

Ce que je croyais être le monde apparaissait sous un jour complètement nouveau et dans une fraîcheur insoupçonnée.

Au-delà de la frontière duelle, il se révèle être la radiance naturelle de la conscience infinie ;
sa lumière, l'expression libre de sa joie et de son amour.

L'amour est l'essence même de la conscience ; sa vibration première ; son parfum de vie ; son chant de liberté ; son sourire divin.

L'amour inconditionnel embrasse toute chose ; il est toute chose.

Dans l'espace ouvert et clair de cette évidence, la joie me remplissait ;

Il y avait plénitude et éveil à la beauté de la vie.

Plénitude d'avoir retrouvé sa source, sa terre originelle ;

Plénitude de paix et d'amour ;

Plénitude du Cœur.

Je réalisais que l'éveil n'était pas l'obtention d'un nouvel état qui me serait étranger.

L'éveil est le dévoilement de notre Être véritable lorsque le rêve de la séparation s'efface.

Il est la révélation de Ce que nous sommes déjà.

C'est pourquoi, on peut dire que l'éveil est à la fois ordinaire et extraordinaire.

Pour ma part, l'éveil était semblable à l'aube, qui dissipe de ses premières lueurs, l'obscurité de la nuit, sans pour autant illuminer complètement le ciel.

L'éveil levait le voile grossier de la séparation, de l'ignorance fondamentale mais il demeurait des voiles et des imprégnations égotiques résiduels.

Ces derniers appelaient à être consumés graduellement dans un processus de mûrissement et de stabilisation qui allait suivre l'éveil.

Ce processus donnait le temps au corps d'intégrer à son rythme le courant d'éveil et de s'y accorder.

Il manifestait alors des douleurs physiques, parfois intenses.

A travers elles, s'éliminaient les tensions, les toxines, les sillons et les mémoires générés par la construction égotique et les conditionnements mentaux.

Ce processus était simplement l'alchimie d'amour à l'œuvre.

Elle invitait à un éclaircissement total et à une plongée sans condition et sans retour dans le grand cœur de l'absolu.

Elle appelait à réaliser complètement la pleine conscience, libre de tout voile ;

La conscience qui « repose en elle-même »,

dans son centre sans limites,

dans sa nudité première, sa paix immuable,

dans le silence du cœur.

La conscience est le vide radieux ;

le Cœur vibrant de vie.

Elle est le grand ouvert, source de tous les possibles.

Elle est l'Amour absolu qui reflète sa lumière en toute chose.

N'étant rien, elle est toute chose :

La nature, la terre, l'eau, le feu, l'air, l'espace, les étoiles, l'univers.

Elle est toutes les formes, tous les sons, toutes les pensées, toutes les émotions,
toutes les expériences.

Elle est énergie, vibration, lumière.

Elle est la Vie même.

Elle est tout ce qui est.

Avec Joie et humilité,

Somasekha





Somasekha

Questions-réponses

L'EVEIL :

Qu'est-ce que l'éveil ?

Somasekha : L'éveil peut être comparé au fait de se réveiller d'un long sommeil ; celui de l'ignorance fondamentale qui nous fait croire à la réalité d'un « Je » et d'un autre.

Avec l'éveil, le rêve d'être un individu séparé du monde s'efface et notre nature véritable se dévoile.

Il y a reconnaissance directe et spontanée de Ce que nous sommes en réalité :

la Conscience éternelle, resplendissante de paix, d'amour et de joie.

Existe-t-il différents degrés d'éveil ?

Somasekha : Oui et Non.

Si on se place du point de vue du processus de « stabilisation » de l'éveil jusqu'à son aboutissement final, on peut parler, si on le souhaite, de différents degrés d'éveil.

Ces derniers sont semblables au lever croissant du soleil qui va dissiper progressivement l'obscurité de la nuit pour finalement illuminer complètement le ciel.

De la même façon, au fur et à mesure que les nuages des voiles égotiques s'estompent, le soleil de la pure Conscience se révèle de plus en plus jusqu'à l'illumination totale.

Une fois la perfection de la Conscience réalisée, c'est comme s'il n'y a jamais eu de voile ; ni d'éveil ; pas plus que de degrés d'éveil. C'est comme si tout cela n'avait été qu'un rêve à jamais enfui dans l'infini que nous sommes.

Avec quoi ne faut-il pas confondre l'éveil ?

Somasekha : L'éveil peut être confondu avec certaines expériences qui peuvent surgir spontanément ou lors de méditations profondes.

En effet, lorsqu'il y a soudain ouverture spontanée ou lorsque l'on atteint un certain degré d'absorption méditative, on peut expérimenter certains états tels que des états non conceptuels où la conscience est transparente, lumineuse et claire ; ou encore des états où l'on se trouve immergé dans la paix profonde et la félicité. Ces états peuvent d'ailleurs s'accompagner de perceptions extrasensorielles.

Toutefois, aussi profonds soient-ils, ces états demeurent des expériences transitoires qui vont et viennent.

De plus, l'ego peut rester présent de façon subtile au sein de ces expériences.

Tant qu'il y a identification à ces expériences ; tant qu'il y a attachement à ces expériences ; tant qu'il y a un ego pour s'approprier ces expériences, il n'y a pas éveil.

On n'est pas libre du sentiment d'être une personne, d'être celui qui vit l'expérience.

On peut à ce moment-là regarder le sujet qui expérimente ces états et découvrir qu'il n'y a pas d'entité individuelle derrière ces états.

On peut reconnaître que le sujet ultime est la Conscience et que ces différents états en sont les expressions, la radianse lumineuse.

Ressens-tu une résonnance avec une tradition spirituelle ou un enseignant en particulier ?

Somasekha : Je ressens une résonnance et une gratitude particulières envers les enseignements du Bouddha que j'ai longtemps étudiés et pratiqués. Ils m'ont nourrie de leur richesse, de leur sagesse et de leur bonté.

J'éprouve également un respect et une reconnaissance profonde pour les maîtres qui m'ont transmis ces enseignements précieux et qui m'ont permis de toucher le cœur du message du Bouddha.

Ce cœur est libre de toute forme et de tout dogme. Il est universel. Il nous parle de notre propre cœur, de notre Centre. Il nous rappelle Ce que nous sommes : la conscience universelle.

Il n'y a rien en dehors d'elle. Tout en est l'expression, l'émanation ; toutes les voies, tous les enseignants ; tous les aspects de la vie.

Elle est la lumière de vie qui nous porte à chaque instant et nous ramène au cœur de nous-mêmes.

Pour citer Ma Ananadamayi : « Comme tout cela est merveilleux...l'Un est, en son propre Soi, le vagabond, l'exil, le retour à la maison et la maison elle-même... ».

La Conscience, l'Un est tout ce qui est.

Pourquoi as-tu accepté de témoigner et dans quel état d'esprit recommandes-tu d'aborder la lecture de ce témoignage ?

Somasekha : Pour la joie du partage avec le souhait d'éclairer et d'inspirer quelque peu les chercheurs de cœur et de vérité.

On peut tout simplement aborder la lecture de ce témoignage avec un esprit ouvert, réceptif et libre.

On peut laisser les mots, leur énergie et le silence qui les porte nous pénétrer, nous toucher en profondeur et nous rappeler Qui nous sommes.

LA VOIE SPIRITUELLE :

Question du blog [Eveil Impersonnel](#): Comment trouver le moyen d'amener chacun à un aperçu authentique de sa véritable nature ?

Somasekha : Il y a autant de moyens qu'il y a d'individus.

Il n'y a pas à s'inquiéter.

La vie qui est Amour, pourvoit à nos besoins et aspirations profondes.

Elle nous porte, nous éclaire et nous convie à chaque instant à redécouvrir notre nature véritable, la Conscience universelle.

Tout, absolument tout, nous permet de la reconnaître car il n'y a rien en dehors d'elle.

Nous sommes tel le poisson au milieu de l'océan qui cherche désespérément l'eau.

Il nous suffit de laisser s'ouvrir le regard du Cœur pour réaliser que tout est déjà là ;

Que nous sommes déjà Cela.

Est-il opportun d'entreprendre une sadhana facilitant la purification du mental, des émotions, du corps et de se faire accompagner sur la voie ?

Somasekha : L'identification au « je », c'est-à-dire au corps et aux pensées, est très puissante.

Elle génère en nous confusion, agitation et souffrance.

Une sadhana (pratique méditative) peut s'avérer utile car elle nous offre un espace pour nous rencontrer et nous clarifier.

Au début, on aborde la pratique avec la volonté de bien l'accomplir. On s'efforce donc de s'y appliquer avec une certaine dose d'effort et d'assiduité.

Puis progressivement, la pratique n'est plus un simple entraînement ou exercice que l'on répète.

Elle devient vivante, inspirée et neuve à chaque instant.

Elle devient le miroir de tout ce qui s'élève en nous ; de tout ce que l'on croit être et du dévoilement même de la Réalité.

A ce moment-là, nous ne « pratiquons plus ».

L'apparente pratique, l'apparente méditation s'accomplit d'elle-même.

L'effort laisse place à l'abandon ; l'abandon à l'intelligence de l'instant ; l'abandon à ce qui est ;

l'abandon au Grand Cœur qui nous illumine de « l'intérieur ».

Un espace se découvre alors...

Un espace où tout se dévoile et s'éclaire naturellement ;

Un espace où toutes les énergies bloquées et les obscurcissements mentaux se clarifient et se libèrent d'eux-mêmes.

Cet espace se révèle comme le vide infini de la Conscience.

Ce vide est Amour. Il embrasse toute chose et permet à toute chose d'être.

En lui, tout est simplement.

Lorsqu'il est vu que la Conscience est tout ce qui est, la pratique tombe d'elle-même et nous quitte.

Elle apparaît illusoire, comme le jeu lumineux de la Conscience immaculée, comme l'expression de sa Joie.

Il n'y a rien à opposer.

Effort ou non effort ; pratique ou non méditation ; impur ou pur.

La vie est une. Elle est totale. Elle est Amour.

Il y a simplement un temps pour chaque chose.

Comme pour la floraison d'une belle fleur, il y a un temps pour la cultiver patiemment et un temps pour la laisser être pleinement.

D'autre part, en raison de nos conditionnements mentaux, nous manquons de clarté et de vision.

Nous sommes tel un aveugle perdu dans le désert.

Il peut alors être aidant, si l'on en ressent le besoin, d'être guidé par une personne éclairée et mue par l'Amour.

Cet éclaireur, cet ami de cœur, loin de nous rendre dépendant doit nous conduire à notre liberté fondamentale.

Il doit nous amener à développer la confiance en nous ; à nous ouvrir à notre nature profonde et nous y abandonner.

Au fur et à mesure de notre ouverture, le guide ultime se dévoile.

Il ne nous a jamais quittés car il est notre propre Cœur.

Il est la lumière du Cœur.

Nous réalisons alors que nous sommes notre propre lumière ; que nous sommes la lumière éternelle de la Conscience.

Est-ce que le titre du livre "Après l'extase, la lessive" est évocateur pour toi ?

Somasekha : Quand il y a éveil, l'identification au « je » tombe.

Les nœuds égotiques se relâchent et une grande quantité d'énergie se libère.

Il s'ensuit alors une immense détente, une paix et une joie ineffables, un état profond de bien-être et de plénitude.

Toutefois, l'état de félicité ou d'extase ne signifie pas que tous les voiles égotiques ont été balayés et consumés.

La plupart du temps, après la grande ouverture qu'est l'éveil, les imprégnations égotiques résiduelles remontent « à la surface ».

Commence alors, le programme « essorage et rinçage » !

Le processus d'éveil se poursuit et s'approfondit permettant ainsi à toutes les zones d'ombres et tous les voiles d'être entièrement mis en lumière.

Des douleurs physiques plus ou moins intenses peuvent à ce moment-là, se manifester afin d'éliminer complètement les toxines et les mémoires imprimées et laissées dans le corps par la construction égocentrique.

Lorsque toutes les imprégnations égocentriques sont finalement dissoutes, il y a la réalisation définitive et sans retour de la Joie sans cause.

Qu'est-ce que l'ego spirituel et comment peut-il se développer ?

Somasekha : L'ego spirituel, c'est l'ego qui a revêtu « les habits spirituels ».

C'est l'ego qui s'approprie et détourne la spiritualité à ses propres fins.

L'ego spirituel annexe le champ de la spiritualité afin de se maintenir en vie et se renforcer ; afin d'étancher sa soif de bonheur et de contrôle.

Parce que l'on aborde un cheminement spirituel, on a tendance à croire que l'on est différent, meilleur voire spécial.

Pourtant, à bien y regarder, on ne fait souvent que transposer et reproduire nos conditionnements et schémas habituels dans un cadre différent.

On n'a fait que changer de cadre, d'environnement ; mais le fond demeure le même.

Nos conditionnements égocentriques sont bel et bien présents et demandent à être vus et mis en lumière.

Loin de vouloir s'effacer et mourir, l'ego est toujours là, aux commandes.

Il a simplement changé d'objectif et d'ambition.

Son ambition n'est plus seulement de réussir la vie matérielle, mais son ambition est d'atteindre la plus haute marche qui soit, celle de l'éveil, de la libération, du paradis.

A partir de là, l'ego spirituel va se développer.

Ce dernier est habile au détour du chemin et peut prendre de multiples visages.

L'ego spirituel est à l'œuvre, par exemple, lorsque :

- l'on s'attache aux formes et appareils spirituels, aux dogmes et systèmes, aux guides et maîtres ;
- l'on recherche à travers la spiritualité à être reconnu, considéré et aimé ;

- l'on cherche à gravir les échelons spirituels ;
- l'on se glorifie et s'enorgueillit d'avoir des connaissances et expériences spirituelles ;
- l'on croit être un bon dévot, un bon méditant, un bon enseignant ou un être éveillé ;
- l'on médite et que l'on cherche à contrôler les pensées pour trouver le calme intérieur ;
- l'on s'attache à des états de méditation profonde ou des aperçus d'éveil, etc...

L'ego spirituel n'est pas à éliminer.

Il s'agit plutôt de l'explorer en profondeur et de découvrir à travers tous ses masques et artifices la Réalité qui le sous-tend.

Quels sont les pièges inhérents au cheminement spirituel et comment ne pas tomber dedans ?

Somasekha : En fait, « on est déjà piégé ! » ; du moins en apparence.

On est piégé dans nos pensées, nos histoires, nos émotions, notre peur du devenir et notre désir insatiable de toujours plus de bonheur.

On est piégé par le fait d'être identifié à un ego illusoire et d'ignorer notre nature véritable.

Le piège apparent, c'est donc l'ego.

Et tout le jeu va dès lors, consister à prendre conscience du piège et de l'illusion du piège.

Dans un premier temps, il s'agit de voir clairement comment nous semblons être piégés et enfermés.

Pour cela, nous n'allons pas chercher à éliminer l'ego car en voulant le combattre, on ne fait que le renforcer.

Au contraire, nous allons prendre appui sur lui et découvrir ce qu'il est véritablement.

Ainsi, au lieu d'être un obstacle, il devient un tremplin. Il devient la porte même de l'éveil et de la liberté.

Alors qu'est-ce que l'ego ?

L'ego est une vague d'énergies émergeant de la Conscience.

Il est le jeu de sa lumière qui se fascine elle-même.

Cette fascination est un mouvement puissant d'identification, d'appropriation et de saisie qui nous donne le sentiment d'être un individu séparé et autonome.

Ce sentiment du moi se construit sur la base de l'identification au corps et au mental.

Il nous fait croire que nous possédons un corps.

Il nous fait nous attacher aux pensées, émotions, sensations et perceptions ;

Toutes ces formations mentales que l'on pense être nôtres.

Il nous fait croire que nous sommes acteur et créateur de nos actes et pensées.

Mais à bien y regarder, l'ego n'est qu'un flux d'énergies multiples et en perpétuel changement.

Lorsque ce flux d'énergies n'est plus enfermé dans le jeu de l'identification ;

et qu'il est rendu et laissé à sa liberté naturelle et première, il se fond à l'océan d'énergie de la Conscience.

On réalise alors, qu'il n'y a aucune entité individuelle derrière ce flux ; qu'il n'y a pas d'entité séparée du Tout ; que ce flux est l'énergie, la lumière de vie de la Conscience.

Par conséquent, l'ego n'existant pas réellement, personne n'a jamais été réellement piégé et personne n'a besoin d'être libéré.

Le mirage de l'ego percé à jour, nous reconnaissons que nous avons toujours été libres, que nous sommes la Liberté même.

Certains témoignent d'une sensibilité accrue, est-ce ton cas? Comment vivre cette sensibilité ?

Somasekha : En effet, les perceptions se sont affinées et la sensibilité s'est accrue naturellement.

Ces phénomènes ne posent pas de problèmes lorsqu'ils sont vécus à partir de notre ouverture fondamentale ; là où il est vu que tout est Un.

Comment intégrer une expérience mystique sur la voie ?

Somasekha : Les expériences mystiques sont nombreuses et variées.

Elles peuvent se traduire par des visions, des états d'extase, une communion profonde avec le

divin.

Quelle que soit l'expérience mystique, aussi exaltante et profonde soit elle, elle n'en demeure pas moins une expérience ; et comme toute expérience, elle retournera au vide de la Conscience.

Il n'y a donc pas à s'y attacher ni s'y fixer. Ainsi, elle ne constitue pas un frein sur la voie.

Dans ce type d'expérience, reconnaissons le vide que nous sommes ;

le vide qui est la source de tous les états et de toutes les expériences de vie.

LA VISION QU'IL N'Y A PAS DE MOI SEPARÉ :

- *Voir qu'il n'y a pas de moi séparé :*

Pause! Maintenant, tout de suite, y a-t-il un geste simple à effectuer pour voir qu'il n'y a pas de moi séparé ?

Somasekha :

Lorsque je respire, je respire ;

lorsque je mange, je mange ;

lorsque je marche, je marche ;

lorsque j'écoute, j'entends...

lorsque je regarde, je vois....

Et soudain, il n'y a plus « quelqu'un qui fait » ; l'illusion d'être un acteur séparé s'effondre ;

Il y a simplement la Vie ;

Il y a simplement Ce qui Est.

Il y a simplement Cela.

Quelle est la différence entre comprendre qu'il n'y a pas de moi séparé et le voir clairement ?

Somasekha : La compréhension passe par le média des pensées et des concepts.

La vision est spontanée et directe. Elle est telle une évidence.

Mais toutes deux, que cela soit la compréhension ou la vision, procèdent de la clarté naturelle de la Conscience.

Il y a une différence entre comprendre ce qu'est une pomme et la voir directement et clairement.

De la même façon, il y a un fossé entre comprendre ce qu'est l'éveil et la vision de la réalité, la vision de Ce qui est.

Même si la pensée a toute sa place, elle n'en demeure pas moins une forme limitée.

Par conséquent, elle ne pourra jamais saisir, appréhender le Sans limites, le Sans forme.

Elle ne pourra jamais concevoir l'Inconcevable.

Dès lors que la pensée se retire ;

Dès lors que la soif compulsive de toujours vouloir savoir et comprendre s'épuise ;

Dès lors que l'on accepte d'être sans réponse face à l'inconnu ;

Dès lors que l'on consent à accueillir le Mystère,

L'Inconnaissable peut se faire jour et se dévoiler.

Pourquoi peut-il y avoir vision sans réalisation définitive ?

Somasekha : Tant qu'il subsiste des voiles égotiques, la vision reste partielle et instable.

Elle sera naturellement amenée à s'approfondir jusqu'à la réalisation définitive.

Au moment où c'est vu, par quels moyens l'ego peut-il recouvrir la vision ?

Somasekha : Il semble la recouvrir de la même façon que les nuages voilent temporairement le ciel sans jamais en altérer l'essence.

Ce jeu de cache-cache est simplement le jeu de la Conscience.

Il est le jeu cosmique ; le jeu de la lumière ; le jeu de l'Amour.

Comment gérer l'émergence de la peur du vide, de la dissolution, de la mort ?

Somasekha : Justement ne pas essayer de la gérer !

On cherche à gérer la peur quand on la refuse.

On la refuse car l'on a peur de la peur.

La peur nous renvoie au néant, à la mort.

On a peur de perdre, de se perdre.

On a peur de ne plus exister. On a peur de rencontrer le vide insondable que nous sommes.

Alors, lorsque la peur surgit, on s'efforce de la contrôler, de la faire taire ou d'y remédier.

Mais tant qu'on la repousse au loin, on ne fait que la nourrir.

Au lieu de la fuir indéfiniment, on peut accepter de la rencontrer et de découvrir son vrai visage.

On l'accueille telle qu'elle se présente, dans l'espace de notre regard, dans l'espace de la Présence.

On la laisse émerger en nous sans la juger ni la bloquer, sans nous y identifier.

On la laisse se déployer pleinement dans la dimension ouverte de la Conscience et s'y résorber naturellement.

Elle est telle la vague qui s'élève de l'océan pour finalement y retourner.

Laissée à elle-même, elle perd le pouvoir de nous saisir et nous fasciner.

Elle se vide de son intensité énergétique, de son contenu, de l'image qu'elle nous reflète.

Elle apparaît moins tangible, moins réelle.

Libre d'être, elle se révèle dans une transparence lumineuse et nue qui se confond à l'espace infini de la Conscience.

La peur du vide s'est fondue dans le vide qui l'a vu naître.

Demeure alors le silence profond du vide

et tout ce qui est.

- *Intégrer le processus de ballottement :*

A ce stade, est-ce que travailler sur ses pensées, ses émotions, son corps a-t-il encore un sens ?

Somasekha : Il n'y a plus à travailler, à faire ou défaire.

Il y a à s'abandonner, se donner, s'offrir complètement à l'alchimie d'éveil en cours ;
et laisser cette alchimie d'amour s'accomplir parfaitement en nous.

On est simplement

Présence,

Silence,

Vacuité amoureuse...

Simplement être...

Quelle importance accorder aux manifestations énergétiques pouvant apparaître telles que les montées de kundalini ?

Somasekha : Aucune.

Ces manifestations sont le jeu de l'énergie ; la danse libre et divine de l'énergie dans laquelle la Conscience « se goûte elle-même ».

Comment se comporter vis-à-vis des tendances mentales latentes et émotions qui surgissent correspondant à une mise en lumière des parts d'ombre ?

Somasekha : Tout d'abord, on en prend conscience.

On ne les fuit pas ; on ne les refuse pas ;

Pas plus qu'on ne cherche à les contrôler ou les transformer.

On les accueille telles quelles sans les réprimer ni les suivre.

On est simplement présent.

On est Présence pure et silencieuse, sans effort ni volonté.

On est Ouverture et Immobilité.

On laisse les pensées et émotions se mouvoir librement dans l'ouverture que nous sommes.

On les laisse danser librement dans notre Cœur immobile.

On les laisse être pleinement.

Libres, elles se déploient et se résorbent naturellement dans l'espace ouvert du Cœur.

Elles se reflètent dans le regard du Cœur qui les embrasse.

Elles se dévoilent de plus en plus clairement.

Perçues comme éphémères et irréelles, on découvre leur transparence et leur nudité.

On réalise leur vacuité ;

Et à travers elles, on reconnaît instantanément notre propre Vacuité ;

la vacuité radieuse et illimitée du Cœur.

Que conseillerais-tu à une personne qui créerait une dualité entre le vide et la forme ?

Somasekha : Avant tout, précisons que la personne ne crée rien.

La personne ne crée pas la dualité. Elle est la dualité même. La dualité est le jeu apparent de la Conscience.

La Conscience universelle est vide, ouverte et sans limites.

Ce vide est paix et silence immuable.

Loin d'être un simple néant, ce vide est vibrant de vie et d'énergie.

En lui, la vie jaillit et prend perpétuellement forme.

Elle est l'élan d'amour qui s'élance du cœur de la Conscience et danse librement en elle.

La Conscience est l'union du vide et de la vie, l'union du vide et du plein.

Cette union est plénitude d'amour.

Tout ce qui émerge de la Conscience porte le sceau de cette union, en porte le parfum éternel d'amour.

Ainsi, tout révèle, reflète et célèbre cette union ;

Un objet, un son, une pensée, etc...

Lorsque par exemple, nous écoutons un son ; nous percevons qu'il est vibration, pure énergie.

Nous réalisons qu'il émerge du silence ; qu'il résonne en lui et se dissout en lui.

A aucun moment, il n'est séparé du silence qui l'anime et lui permet d'être.

Il est l'expression, le chant même du silence.

Ainsi, le son est silence et le silence est son.

Le son est amour.

De la même façon, si l'on contemple une pensée sans se l'approprier, c'est-à-dire sans être captivé par l'image qu'elle reflète et l'histoire qu'elle raconte, on s'aperçoit qu'elle est éphémère, virtuelle, semblable à un mirage.

Elle apparaît sans être vraiment réelle.

Bien qu'apparente, elle est vide de réalité.

Elle a la nature du vide car elle naît du vide de la Conscience et demeure indissociable d'elle.

Ainsi, la pensée est l'union du vide et de la forme ; l'union du vide et de l'énergie.

La pensée est amour.

Lorsque le voile de la dualité s'efface, il est réalisé qu'il n'y a jamais eu de séparation entre le vide et la forme, entre le non manifesté et le manifesté, entre la source et l'infinité de ses expressions.

Il est réalisé que Tout Est l'Un...

Si nous sommes le Tout, comment voir l'amour également dans ce qu'il y a de pire dans le monde ?

Somasekha : L'amour dont vous parlez est une construction mentale.

L'Amour révélé par l'éveil, n'a rien à voir avec l'amour tel qu'on peut le concevoir habituellement.

Il est inconcevable pour le mental.

Au-delà de la relation sujet et objet, il ne connaît pas la frontière duelle.

Il est sans limites, intemporel et inconditionnel.

L'Amour est l'essence même de la conscience.

Il est l'essence du vide.

Il en est sa lumière, son rayonnement naturel et infini.

Il est la Grande Joie.

Il resplendit en toute chose. Il embrasse toute chose.

Il est toute chose.

Il n'est pas un seul atome, grain de sable, lieu, où il ne soit présent.

Il n'existe aucune forme, aucun monde qui ne soit insufflé de Lui ; qui ne soit Lui.

Même au cœur de l'apparente souffrance, de l'apparent conflit, de ce que l'on croit être et qualifie de pire, il est présent.

Tout Est Amour...

LA REALISATION DEFINITIVE :

Qu'est-ce que la réalisation définitive et d'autres réalisations peuvent-elles survenir ?

Somasekha : Elle est le mystère qui se dévoile totalement à lui-même.

Elle est la réalisation de l'Amour absolu.

Elle est la réalisation Ultime.

La réalisation met-elle fin à la souffrance et aux émotions ? Y a-t-il un processus d'intégration qui se poursuit ?

Somasekha : Le plus souvent, il y a un processus de murissement et d'intégration qui se poursuit après l'éveil, jusqu'à la réalisation définitive de notre nature véritable.

Lorsque la réalisation est totale, toute forme ou trace de souffrance ainsi que la racine de la souffrance, c'est-à-dire le voile de la dualité ont complètement disparu.

Peut-on reconnaître un être réalisé ?

Somasekha : La perception que nous avons des autres et du monde dépend de nos filtres

mentaux.

Si l'esprit est libre de tout voile, tout sera « vu » dans sa dimension primordiale en tant que Conscience originelle.

Par contre, si les obscurcissements mentaux sont présents, nous pouvons être en présence du Bouddha, lui-même et ne pas le reconnaître en tant que tel.

On le percevra à travers le prisme déformant de nos projections mentales et jugements.

Au fur et à mesure que notre esprit se clarifie et mûrit, nous pouvons être amenés à rencontrer un être réalisé et le reconnaître en tant que tel.

Nous reconnaissons le Silence et l'Amour qu'il Est.

Nous reconnaissons en lui notre Cœur éternel.

Après tout, la réalisation elle-même ne serait-elle pas qu'un rêve dans l'infinitude du non-né ?

Somasekha : L'éveil temporaire est semblable à un rêve.

La réalisation est la fin de tout rêve.

Elle est la Réalité resplendissante.

LE COEUR DE TON MESSAGE :

Quel conseil t'a le plus aidé dans ton parcours ?

Somasekha : Bon nombre de conseils reçus ainsi que toutes les expériences de vie m'ont aidée et éclairée.

Simplement, pour l'anecdote, il y eut une réponse marquante d'un de mes maîtres qui m'a accompagnée longtemps et que j'ai gardée en mon cœur.

A une époque où j'étudiais le droit, les études me poussaient à beaucoup réfléchir et cogiter.

Je demandai alors à mon maître comment concilier le fait de constamment penser avec le fait de méditer et calmer l'esprit.

A cela, mon maître me répondit en souriant : la Conscience est vide.

Que conseillerais-tu à une personne qui se trouverait chamboulée par ce qu'elle vient de vivre ?

Somasekha : Il est difficile de donner une réponse générale.

Tout dépend de l'instant, de la personne et de son vécu.

Peut-être, lui répondrais-je par le Silence...

Peut-être, par ces quelques mots : il n'y a que la Conscience ;

Ou par une question : Qui est bouleversé ?

Ou par une étreinte d'amour.

Y a -t-il un point important qui n'a pas été évoqué dans ce questionnaire et que tu souhaiterais aborder ?

Somasekha : Je souhaiterais conclure et remercier par une invitation, celle de Rire de tout Cœur.

Rire de tout Cœur,

C'est nourrir le corps de vitalité et d'allégresse ;

C'est ne plus se prendre au sérieux, ne plus se prendre pour quelqu'un ;

C'est lâcher prise et vivre l'instant présent ;

C'est fêter la vie sans attendre ;

C'est offrir le bonheur au monde ;

C'est s'ouvrir à la joie inconditionnelle ;

C'est réaliser notre Grand Cœur de Joie et d'Amour.





Somasekha

Présentation



Native du Cambodge, Somasekha grandit en France et devint juriste.

Très jeune, elle fut animée par la quête du sens de la vie et du bonheur véritable.

Cet élan ainsi que ses racines familiales l'amènèrent à découvrir la philosophie bouddhiste qu'elle approfondit pendant des années.

Diplômée de l'Institut international des hautes études philosophiques bouddhiques, elle accomplit de nombreuses retraites méditatives.

Ces dernières lui ont permis de développer une expérience directe du corps, des énergies et de l'esprit ainsi qu'un don naturel pour le soin.

Ce qui l'orienta vers l'accompagnement et le soin aux personnes.

Au cours de cette période, lors d'un voyage, surgit " l'évidence cachée " :

« le voile se déchira et le sentiment d'être un individu séparé s'évanouit ;

Il y avait plénitude du Cœur et éveil à la beauté de la vie...»

Somasekha nous partage avec douceur et profondeur cette plénitude d'être au travers des rencontres qu'elle propose.

Inspirées par l'amour et la sagesse, ces rencontres éclairent et libèrent.

Elles nous invitent de façon unique, à nous éveiller au bonheur que nous sommes.

SOMASEKHA	
Site internet	espaceducoeur.com
Email	contact2017@espaceducoeur.com
Chaîne Youtube	Cliquez ici

