

La Paix que nous sommes

Qu'est-ce que la paix ?

La paix est Ce que nous sommes.

Elle est notre nature profonde.

Elle n'est pas un état nouveau à obtenir.

Elle est l'état naturel de l'Être.

Immuable, elle est l'éternel présent.

Conscience ouverte et libre, elle embrasse toute chose.

Elle ne connaît aucune limite ni entrave.

Elle est la source de la vie même.

Chaque expression de la vie, chaque forme, chaque son, chaque pensée, chaque émotion en est l'émanation et en porte le parfum.

Rien n'est contraire ni opposé à la paix ; pas même ce que l'on nomme agitation, trouble ou bruit.

Ces derniers sont simplement des mouvements de vie se déployant dans l'espace infini de la paix.

Ils se manifestent librement en elle sans jamais en altérer l'essence.

Si la paix est notre véritable nature, pourquoi n'est-elle pas ressentie la plupart du temps ?

Prenons l'exemple de l'océan : lorsque nous nous fixons sur les vagues diverses et changeantes, nous oublions l'immensité de l'océan et la profonde beauté de son silence.

De la même façon, nous perdons de vue notre essence véritable, l'océan de la paix, l'océan de la conscience car nous nous identifions aux vagues de ses manifestations, qui nous font croire à l'existence d'un « je » et d'un « toi ».

A partir de cette vision duelle de la réalité, s'élèvent en nous une multitude de pensées et d'émotions auxquelles on s'attache soit en les rejetant soit en s'en saisissant.

Ce mouvement en nous, de rejet et d'attraction, de « j'aime, je n'aime pas », « je veux, je ne veux pas », est un mouvement égocentrique de contrôle qui génère en nous une agitation et une tension constantes.

Pour « re-découvrir » la paix, il ne s'agit pas de lutter contre l'agitation et tenter de la calmer.

Il ne s'agit pas de « faire silence » et de faire taire tout mouvement en nous.

Il s'agit plutôt de laisser se dévoiler notre Cœur de silence.

Ce dévoilement passe par une plongée en nous-mêmes.

Celle-ci nous invite à nous accueillir pleinement ; à nous accueillir tels que nous sommes, sans plus nous juger ni nous condamner.

Lorsque nous cessons d'être en guerre contre nous-mêmes, lorsque nous nous rencontrons dans l'amour, la paix est là naturellement.

Comment se rencontrer pleinement ?

On s'accorde un répit.

On se pose dans la fraîcheur de l'instant.

On s'y abandonne totalement sans plus rien rechercher.

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

Dans l'espace de la présence, dans l'ouverture naturelle de la conscience, tout est libre d'être.

Un son, une pensée, une sensation, une émotion...

Tout est simplement.

La vie et ses expressions jaillissent et dansent spontanément dans notre Cœur de silence.
On ne refuse plus le mouvement naturel de la vie, le mouvement des pensées.
On ne le bloque plus. On ne cherche plus à le contrôler ni le transformer.
Lorsqu'on ne saisit plus les pensées, on réalise qu'elles sont libres.
On voit qu'elles se déploient et se résorbent naturellement dans l'espace qui les a vu naître.
Laissées à elles-mêmes, elles perdent le pouvoir de nous fasciner.
Elles apparaissent alors moins réelles.
Elles se vident de leur image et se révèlent dans leur transparence nue, à la fois vides et apparentes.
Elles se confondent à l'espace infini de la conscience.
Elles ne sont plus perçues comme séparées d'elle.
Le mirage de la séparation entre la Source et sa manifestation s'efface et la lumière radieuse de la paix transparaît, transperçant les voiles du désir et de la peur et consumant les derniers reflets miroitants de l'égo.
Le soleil de la paix s'illumine rayonnant d'amour et de joie pour tous.
Réaliser la paix en soi, c'est l'offrir au monde.

« Si nous souhaitons la paix, l'amour et la joie en ce monde,
Soyons la paix, l'amour et la joie ».

Somasekha