

Méditation guidée

par SAMANERI JAYASÂRA, nonne bouddhiste

Pure Awareness

extrait de 'I AM THAT', Nisargadatta

<https://www.youtube.com/watch?v=CdNIrA6Dqk>

33minutes

Lorsque vous vous asseyez et que vous vous examinez calmement, toutes sortes de choses montent à la surface. Ne faites rien. Ne réagissez pas, comme elles sont apparues, ainsi elles disparaîtront, d'elles-mêmes. Tout ce qui compte c'est la pleine conscience. Conscience entière de soi ou plutôt du mental. Restez calmement vigilant, détendu et observez le 'Je Suis'

1:24 Ne cherchez pas à rester tranquille. Il n'y a simplement rien à pratiquer. Il n'y a rien à faire. Ne faites rien. Juste soyez conscient et rempli d'affection résolument. Restez très calme et observez ce qui remonte à la surface du mental

1:30 Maintenant descendez à l'intérieur. Commencez en étant l'observateur détaché.

Oubliez l'aspect superficiel de la personne et devenez le témoin de l'immuable et l'omniprésent. Laissez les pensées s'écouler et observez les. L'observation elle-même apaise le mental. Jusqu'à ce que tout s'arrête

1:36 Ne soyez pas ennuyé avec la paix

1:51 Soyez dedans

2:05 Allez plus profond à l'intérieur

2:23 Chaque fois qu'une pensée ou que l'émotion d'un désir ou d'une peur apparaît en vous

3:28 Simplement éloignez vous en

3:51 Regardez entre les pensées

4:09 Plutôt que les pensées

4:32 Vous n'avez pas besoin de vous arrêter de penser

4:55 Simplement cessez d'être intéressé

5:14 Ne vous accrochez pas.

5:27 C'est tout

5:41 Laissez votre mental seul.

6:00 C'est tout

6:13 Glissez dans un état où il n'y a pas de connaissance

7:00 Seulement en étant

7:09 Dans lequel être soi-même, Est connaissance

7:36 Oubliez le connu mais souvenez vous que vous êtes le connaissant

8:15 Il n'y a pas de comment, ici

8:30 Gardez juste ce ressenti au niveau du mental. Je Suis

8:54 Fusionnez avec

9:03 Jusqu'à ce que votre mental et votre ressenti deviennent un

9:25 Je vous appelle à un retour à vous-même

9:46 Regardez vous vous-même

9:55 Dans votre direction

10:01 En vous-même

10:07 Accrochez vous à quelque chose qui compte

10:25 Agrippez vous au 'Je Suis'

10:40 Et laissez aller tout le reste

10:58 Quand vous observez votre mental, vous vous découvrez comme observateur

11:32 Restez sans mouvement.

11:38 Seulement observant

11:44 Revenez au soi qui est le même quoiqu'il arrive

12:17 Il n'y a aucune condition à remplir

12:35 Il n'y a rien qui soit à faire.

12:54 Rien à abandonner

13:09 Regardez en vous dans un silence total

13:27 Ne cherchez pas à vous analyser

13:39 Simplement dans la conscience d'être.

13:51 Sans être ceci ou cela

14:06 Sans s'identifier à soi ou à quelque chose de particulier

14:30 Dans la pure lumière de la conscience, il n'y a rien

14:38 Pas même l'idée de rien

15:33 Il n'y a que la lumière

16:04 Pourtant votre identité ne s'évanouit pas

16:44 Seules ses limitations sont perdues

17:23 Elle est transfigurée.

17:47 Et devient le Soi réel

18:26 L'éternel ami et guide

19:06 Tout ce dont vous avez besoin est déjà à l'intérieur de vous-même

20:01 Approchez-vous avec respect et amour

20:48 Détendez-vous et regardez le 'Je Suis'

21:35 La réalité se trouve juste derrière

22:15 Restez tranquille

22:31 Restez silencieux

22:46 Elle va apparaître. Elle va vous entraîner avec elle

23:49 Quand le mental est silencieux

24:29 Il reflète la Réalité

24:52 Lorsqu'il est absolument sans mouvement

25:48 Il se dissout

26:03 Et seulement reste la Réalité

26:35 Prêtez attention à la Réalité intérieure

27:22 Et elle viendra à la lumière

28:10 Continuez de vous souvenir

28:33 Vous n'êtes ni le mental ni ses idées

29:36 Faites-le patiemment

30:00 Et avec conviction, et vous arriverez sûrement à la vision directe de vous-même en tant que source d'être...

32:30 du Connaissant,

32:37 de l'Aimant,

32:45 de l'Eternel,

32:53 Embrassant tout

33:09 Imprégnant tout

33:25 L'infini.

traduction Christine Chaput, association yoga-sattva,
03-2023