

séparation

se libérer de la solitude

La solitude est en rapport avec le moi.
Le moi est seul.

La pensée 'moi-je' crée la séparation.

Dès qu'elle est prononcée, «je» suis séparé de «toi».

Tant que cette pensée est alimentée, la solitude et l'isolement règnent.

Se libérer de la solitude signifie se libérer du moi.

Qui peut se libérer du moi ?

Personne.

La conscience observante est déjà libre.

Elle est regard.

La lumière existe avant l'image.

L'image n'a pas d'existence sans la lumière, mais la lumière est, avec ou sans images.

De la même manière, le Je, conscience observante, est, avec ou sans la pensée 'moi-je'.

La pensée 'moi-je' est comme une image apparaissant sur l'écran de la conscience.

L'écran n'est pas affecté par elle.

Voir la pensée 'moi-je', c'est se savoir libre d'elle.

Dans cette liberté par rapport à la pensée, il n'y a ni solitude, ni isolement.

La liberté est ouverture et unité.

Elle ne connaît pas la séparation.

Elle est amour.

Jean-Marc Mantel

