



## Table des matières

Juger ou aimer, il n'y a pas d'entre-deux .....	1
La particule d'amour, une nouvelle révélation .....	6
Je nous aime.....	7
L'amour, c'est l'absence totale de jugement .....	10
Votre connexion avec les Élohim est une histoire d'amour.....	12
Pas de pensée ou la pensée juste ? .....	15
Être est un acte de gentillesse .....	17
Soyez inoubliables .....	21
La méditation est une préparation pour la vie éternelle.....	25
L'amour, c'est lorsqu'on attache plus d'importance au bonheur des autres qu'à son propre bonheur .....	28
Commentaires concernant la série Netflix.....	32

# Juger ou aimer, il n'y a pas d'entre-deux

Maitreya Raël, Rassemblement du dimanche 7 janvier 78 aH (2024), Okinawa, Japon

Qu'est-ce que l'amour ? Comme vous le savez, vous disposez d'un outil très dangereux, vous l'avez tous, c'est le cerveau pensant. Et quand vous pensez, vous ne pouvez pas être.

Pour tous les Occidentaux, en particulier les Français, la pensée est considérée comme le summum. C'est peut-être pour cette raison que les Élohim ont choisi quelqu'un qui est né en France. Il y a même une sculpture française très célèbre, faite par Rodin, « Le penseur » ! Tout le monde sur cette planète - nous sommes aujourd'hui huit milliards - tous s'imaginent que la pensée est le meilleur usage que l'on puisse faire de son cerveau.

Penser, c'est comme la litière du chat. Vous faites un trou profond, puis vous le recouvrez. Pensez-y. En fait, n'y pensez pas. Si vous y pensez, vous faites une autre merde. Tout le monde croit que la pensée est géniale ! Il y a même des exercices, des formations, pour apprendre à penser de manière plus performante. C'est le contraire qu'il faudrait faire ! Mais ça, personne ne peut le comprendre. Parce que, pour tout le monde, comprendre c'est penser. Comprendre, c'est ne pas penser. Vous comprenez l'univers. Si vous y pensez, vous ne comprenez rien.

C'est infini ! Ressentez-le.

Lorsque vous ressentez, vous devenez l'intelligence suprême. L'intelligence, c'est la capacité de relier les choses entre elles. Vous pouvez sortir et essayer de voir les étoiles. Vous n'y parviendrez pas, le ciel est bleu. Est-ce vraiment le cas ? Le ciel n'est pas bleu ! Nous le

voyons bleu. C'est là toute la stupidité de l'être humain. Quand on atteint la supraconscience, on voit les étoiles à midi quand le ciel est bleu. Je vois les étoiles. Je ne me sers pas de mes yeux, je les vois par le fait d'être.

Pouvez-vous voir l'amour ? Nous disons : « Oh ! Je t'aime ! » Le voyez-vous ? Nous ne pouvons pas le voir. « Je suis » avec vous ; « vous êtes » avec moi. Encore une fois, « Je suis » avec vous ; je ne dis pas « Je suis avec vous », mais « Je suis » ... avec vous. Vous devez faire la coupure. Êtes-vous ? [Nous sommes] Je ne dis pas : « Êtes-vous avec moi ? » Je dis : « Êtes-vous » avec moi ?

Et c'est ce qui fait que vous êtes présents le dimanche matin. Pour être. Pas pour écouter le vieil homme à la barbe blanche. Ce que je dis n'a pas d'importance. Êtes-vous davantage lorsque vous êtes avec moi ? [Oui !] Oui, oui ! « Êtes-vous » davantage ? Et c'est très intéressant de devenir le bouddha que vous êtes, parce que vous êtes tous des bouddhas. Je ne vois pas cinquante raéliens, je vois cinquante bouddhas. Vous êtes. Vous pouvez avoir deux images à la maison : Jésus sur la croix ou Bouddha qui rit. Laquelle choisissez-vous ? C'est à vous de voir ! Et ce que vous regardez, ce dont vous êtes témoin, fait de vous ce que vous êtes. Alors, soyez le témoin de ce qui se passe. La première étape pour devenir soi-même, c'est de voir, de ressentir, de prendre conscience de ce qui nous entoure. C'est la conscience, mais ce n'est pas la supraconscience.

Je vous vois, n'est-ce pas ? Vous me voyez. Mais ce n'est pas moi. Vous pouvez m'entendre, mais ce n'est pas moi. Je peux vous entendre. Les sens - la vue, l'ouïe et tout le reste - sont donc limités. Être témoin, au premier niveau, c'est simplement utiliser sa conscience. Je vous vois : « Bonjour », mais ce n'est pas vous, c'est un corps, un beau corps, une belle coiffure, un beau maquillage. Qu'est-ce que le maquillage ? C'est l'image que vous voulez que les gens voient. Est-ce que c'est vous ? Ce n'est pas vous. Vous pouvez porter une perruque, vous pouvez avoir un maquillage délirant, mettre un nez rouge comme un clown, ce n'est pas vous. Alors, qu'est-ce qui est vous ? C'est autre chose.

Qu'est-ce que c'est ? Je ne suis pas ce que je vois. Je peux être témoin. Je peux, par exemple, voir un ciel bleu et pas d'étoiles. Mais les étoiles sont là. Par conséquent, mes yeux me mentent. Il y a une belle phrase qui dit : « Je n'en croyais pas mes yeux. » Cela signifie que, lorsque vous regardez, il y a ce que vous voyez, mais vous devez en croire vos yeux.

Avec un ciel bleu sans étoiles, croyez-vous vos yeux ? Les étoiles sont là ! Donc, ces yeux vous mentent. C'est ce qu'on appelle une « illusion d'optique ». Nous aimons tous les arcs-en-ciel, mais il n'y a pas d'arc-en-ciel. Ça n'existe pas ! Vous pouvez voir un arc-en-ciel ici, un autre de ce côté ; vous croyez vos yeux. Ce sont des illusions d'optique. Quand vous vous rendez un kilomètre plus loin, l'arc-en-ciel est à un autre endroit. Pouvez-vous alors croire vos yeux ? Bien sûr que non !

C'est la même chose pour l'ouïe. Il y a beaucoup de sons ici, mais si nous arrêtons de parler, il devrait y avoir le silence. Est-ce le silence ? Pas du tout. Récemment, j'ai regardé une émission télévisée sur les animaux et le chercheur était étonné de constater que le son de tous les animaux avait été enregistré, à l'exception de celui de la girafe. Aucun son n'avait été enregistré pour la girafe. Les scientifiques ont donc commencé à se demander pourquoi la girafe n'émettait aucun son. En fait, elle en émet un. Il fallait simplement utiliser une technologie appropriée pour pouvoir enregistrer le son de la girafe. Mais avec nos capacités limitées, nous ne pouvons pas l'entendre.

Vous avez tous un téléphone ; beaucoup de sons le traversent. Sont-ils présents ? Vous ne les entendez pas. La radio, la télévision : si vous n'avez pas l'outil nécessaire, vous ne pouvez pas les entendre. Ce qui est plus poussé encore, c'est que la Terre émet un son, une vibration particulière. Le soleil a un son, notre galaxie a un son, mais nous ne pouvons ni les ressentir ni les entendre. Nous baignons dans les sons, mais avec l'illusion du silence.

Le silence est toujours une illusion, tout comme le ciel bleu ou l'arc-en-ciel. Nous vivons dans un monde d'illusions.



Qu'en est-il de la pensée ? La pensée est une illusion ! Lorsque vous parlez avec les autres, qui parle ? C'est le cerveau pensant qui parle. Chaque fois que deux personnes parlent ensemble, elles n'écoutent pas. Lorsque quelqu'un parle, votre cerveau, le cerveau pensant, se met immédiatement à se demander : « Qu'est-ce que je vais répondre ? » et vous concentrez votre attention non pas à comprendre ce que l'autre personne dit, mais sur la réplique que vous allez

donner. C'est comme si des sourds se parlaient. C'est pour cette raison que tout le monde veut avoir raison et se dispute. C'est un dialogue de sourds. Vous n'écoutez pas ce que les gens disent ; votre cerveau, votre cerveau pensant, prépare immédiatement une réponse. Et c'est particulièrement évident avec les personnes qui coupent la parole aux autres. Nous connaissons tous des personnes qui nous coupent la parole. Vous n'avez pas fini d'expliquer ce que vous vouliez dire et ils sont déjà en train de parler. Et cela arrive à tout le monde. Je dis alors : « Attendez une minute, je n'ai pas fini. Attendez que j'aie fini de parler avant de répondre. »

Il y avait une émission de télévision très populaire et très drôle, en France, dans laquelle le journaliste, qui était aussi un très bon comédien, interviewait des hommes politiques très connus. Il parlait toujours en posant une question qui n'en était pas une. Mais l'homme politique, après avoir écouté les cinq ou six premiers mots, préparait déjà sa réponse.

Imaginez, par exemple, une question sur le chômage au Japon. Le politicien prépare sa réponse, mais la question était : « Bla-bla-bla. » Pas de problème, le politicien répond : « À propos du chômage... » Il sait quoi répondre, mais aucune question n'a été posée, seulement un son marmonné. « Sur Fukushima, bla-bla-bla. » Et le politicien répond : « Ah oui, c'est un gros problème auquel nous aurions dû penser avant. » Il ne répond à aucune question. C'est tellement drôle ! Quelques mots et votre cerveau prépare la réponse, mais il n'y a pas de question.

C'est pourquoi nous devons attendre la question. Très peu de politiciens éveillés demandent : « Quelle est la question ? » Ils écoutent, mais ils disent : « Quelle est la question ? »

Et cela m'arrive constamment. Pendant l'Université du Bonheur, il y a parfois une période de questions pendant laquelle les gens se mettent à dire : « Bla-bla-bla, Élohim, bla-bla-bla... » « Quelle est la question ? » Lorsque vous ne connaissez pas la question, demandez-le.

Les gens veulent prouver qu'ils sont intelligents. Ils ont besoin de montrer qu'ils comprennent ce qui ne peut pas être compris. Ils comprennent la question même s'il n'y a pas de question. Il faut avoir une question pour donner une réponse. C'est pourquoi je demande souvent aux gens qui me posent une question, aux journalistes aussi parfois : « Quelle est la question ? » Les personnes les plus intelligentes se rendent compte qu'il n'y a pas de question. Les gens parlent : « Bla-bla-bla, bla-bla-bla, bla-bla-bla... » C'est une belle musique, mais quelle est la question ? Lorsque vous posez une question, vous amenez les gens à se concentrer sur leur cerveau pensant.

L'activité favorite du cerveau pensant, c'est de créer des illusions, surtout pour les cerveaux pensants des politiciens. Ils sont tellement doués pour créer des illusions à tout propos. Mais, pour être pratique, comment pouvez-vous l'utiliser dans une activité quotidienne ? Vous ! « Quelle partie de mon cerveau est-ce que j'utilise, le cerveau pensant ou la supraconscience ? » Le choix est simple. Dans la supraconscience, il n'y a pas de question. Lorsque l'on utilise le cerveau pensant, il y a une illusion de question ; une question qui mène à de plus en plus de questions. Ce ne sont pas des questions pertinentes, mais des questions des plus stupides, notamment : « Qu'est-ce que l'infini ? » C'est la question la plus stupide qui soit.

Mais il y a encore plus stupide que cela : répondre. En répondant, on ne peut pas être plus stupide. Qu'est-ce que l'infini ? Quelle est la bonne réponse à cette question ? Restez silencieux ou dites : « Il est. » C'est vrai ! Qu'est-ce que l'infini ? Il est. Comme Bouddha a répondu lorsqu'on lui a demandé : « Qui es-tu ? Es-tu un enseignant ? Viens-tu d'une université ? Es-tu médecin ? Qui es-tu ? » Bouddha a répondu : « Je suis. » C'est tout. « Je suis. »

Êtes-vous ? Vous êtes. Soyez vous !

À l'intérieur de vous, vous avez toutes les réponses ; et la réponse la plus importante, c'est l'infini ! Les raéliens ont le privilège d'avoir la plus haute philosophie possible : l'infini ! Rien ne peut être plus élevé que cela, rien ne peut être plus grand, rien ne peut être plus petit ; c'est l'infini. Vous êtes, nous sommes, vous avez été, vous êtes et vous serez. Vous avez été dans l'infini avant de naître et vous le serez après la mort, pour toujours ! C'est l'infini et c'est le milieu du symbole, qui représente l'éternité. Et quand on sent cela, on commence, petit à petit, à utiliser la supraconscience. Mais il faut s'entraîner tous les jours, chaque seconde !

Que se passe-t-il lorsque nous interagissons avec les autres ? « Bonjour, je suis tellement heureux de te voir ! » C'est très beau, et ensuite, nous commençons à interagir. « Ah ! Je la connais, cette personne. » Et nous nous mettons à juger. Juger, c'est penser ; aimer, c'est ne pas penser, ne pas juger. Vous avez toujours le choix entre juger ou aimer. Aimer, c'est la supraconscience ; juger, c'est penser.

Lorsque vous pensez, vous vous limitez, vous vous mettez dans un tiroir. Si vous pensez aux autres, si vous vous arrêtez à leur maquillage, à leurs vêtements, à leur comportement, c'est du jugement ; et le jugement détruit l'amour. Je suis Coréen, tu es Chinois, nous sommes ennemis. C'est de la pensée ! Cela n'existe pas. Comme le ciel bleu, il n'y a pas de ciel bleu. Vous pouvez prendre une fusée, voler très haut dans le ciel, mais après être sorti de l'atmosphère, tout est noir. De la même manière que notre illusion crée un ciel bleu, notre illusion crée aussi un jugement sur les autres.

L'amour est la seule voie, le seul moyen de créer la paix et d'avoir une humanité pacifique.

C'est très drôle, cela arrive même chez les raéliens. Nous sommes censés être la religion de l'amour, mais il y a tellement de jugements ! Ici, entre vous ! Ne dites pas non, ça se produit : « Oh ! Lui ! Non ! » Et « Il est comme ça, elle est comme ça... » Juger ou aimer, il n'y a pas d'entre-deux.

On accède alors à une autre illusion, celle du langage. Je vous renvoie à mon peintre préféré, Magritte. Il a peint une pipe et sous le tableau, il est écrit : « Ceci n'est pas une pipe ». Les gens qui pensent normalement disent : « Pourquoi ? Évidemment que c'est une pipe ! » Et ils se mettent à réfléchir. Seules les personnes en état de supraconscience rient immédiatement. Ce n'est effectivement pas une pipe, c'est un tableau ! Pour les gens qui pensent : « Pourquoi ne serait-ce pas une pipe ? Je vois une pipe. »

C'est le problème des prophètes. Qu'est-ce que c'est ? Un doigt. Mais quand Jésus a montré les étoiles, les gens ont dit : « Quel beau doigt ! » Je le fais aussi, mais j'utilise un autre doigt (en montrant le majeur). Qu'est-ce que c'est ? Un doigt ! D'accord ? C'est l'illusion du langage. Donc, quand vous le réalisez, vous réalisez que tout est illusion sauf une chose, l'infini ; et l'amour parce que l'infini est amour.

# La particule d'amour, une nouvelle révélation

Maitreya Raël, Rassemblement du dimanche 7 janvier 78 aH (2024), Okinawa, Japon

Je vais maintenant faire une révélation. Les scientifiques vont bientôt découvrir de nouvelles particules qu'ils ne connaissent pas encore. Tout comme vous ne pouvez pas voir les photons qui font la lumière, vous ne pouvez pas voir ces particules.

Dans cet univers, tout tourne autour de quelque chose d'autre. C'est vrai pour vos atomes, mais aussi pour la terre qui tourne autour du soleil et pour le soleil qui tourne autour du centre de la galaxie. Qu'est-ce qui fait bouger tout cela de cette manière ? Ils appellent cela l'attraction.

Newton a découvert quelque chose qui existait déjà, mais il ne savait pas pourquoi la pomme tombe. Il a appelé cela la gravité. Tout ce que vous tenez et relâchez tombera, où que vous soyez sur la Terre. Personne ne sait pourquoi. C'est une particule qui en est responsable. Nous pouvons l'appeler « graviton ». Personne ne sait cela : je suis en train de faire une révélation. Bientôt, on parlera de cette découverte. L'univers entier est rempli de gravitons qui attirent tout et partout. Sans les gravitons, votre corps se désintégrerait. Les éléments qui composent votre main ne resteraient pas ensemble ; ils se sépareraient.

Mais qu'est-ce que cette particule en réalité ? C'est l'amour ! C'est l'amour et l'amour, c'est l'infini. Les mêmes règles s'appliquent à l'infiniment grand qu'à l'infiniment petit. Et c'est l'amour. Nous pouvons lui donner de nouveaux noms scientifiques, c'est juste l'amour. Vous pouvez faire une expérience : vous mettez deux gouttes d'huile sur de l'eau et elles se mélangent. C'est la même chose pour les êtres humains. Il est naturel d'essayer d'être ensemble. C'est une loi cosmique. Ce n'est pas : « Oh, l'amour ! S'il vous plaît, aimez-vous les uns les autres ! » Non !

Soyez vous. Être vous, c'est aimer. Lorsque vous prenez quelqu'un dans vos bras, ce sont deux gouttes d'huile qui se rejoignent, et vous le sentez.

L'amour, c'est être ensemble. Je suis avec vous. Êtes-vous avec moi ?

# Je nous aime

Maitreya Raël – Rassemblement du dimanche 14 janvier 78 aH (2024), Okinawa, Japon

Merveilleux contact ! L'image d'une bouteille de champagne est fantastique. Formidable ! Imaginez que vous êtes une bouteille de champagne. Vous n'êtes pas la bouteille, vous êtes le champagne ! Sentez les bulles à l'intérieur de votre tête. C'est fantastique. C'est une merveilleuse méditation à faire tous les jours.

Nous sommes dans le lieu le plus sacré de l'univers. Est-ce parce que c'est Okinawa ? Non ! Est-ce parce que c'est la Terre ? Non ! C'est parce que c'est là où « je suis ». Non seulement là où « je suis », mais aussi là où « vous êtes ». Le lieu le plus important de l'univers, c'est là où « vous êtes ». Parce que vous êtes, vous êtes les enfants des Élohim, vous êtes la lumière des Élohim où que vous soyez. J'ai failli dire « sur la Terre ». Non ! Où que vous soyez, vous êtes la lumière des Élohim. Si vous êtes sur une autre planète, vous êtes toujours la lumière des Élohim. Donc, le lieu le plus sacré, c'est là où « vous êtes ». Parce que vous êtes des personnes saintes. Vous n'êtes pas seulement quelque chose de vivant, comme un ver de terre, comme un morceau de terre. « Vous êtes », et vous le portez avec vous où que vous soyez. Vous pouvez aller sous terre dans une grotte, vous pouvez aller dans les profondeurs de l'océan, vous pouvez aller sur d'autres planètes, « vous êtes » la lumière des Élohim !

Par conséquent, quel que soit l'endroit où vous vous trouvez, ce lieu devient le plus sacré de l'infini, parce que « vous êtes » ! Mais il faut « être », bien sûr ; il faut ressentir, et non pas penser. Lorsque vous êtes, vous sentez les Élohim vivre en vous, comme les bulles d'une bouteille de champagne.

Tellement de bouteilles de champagne ! Ce n'est pas une blague, on peut s'enivrer de l'infini. L'infini est bien plus puissant que n'importe quel alcool ou n'importe quelle drogue. Si vous « êtes » vraiment, témoin de l'infini qui s'exprime à travers vous, aucun saké n'a le même pouvoir, aucune cocaïne, rien. Soyez, soyez l'infini, et il n'y a pas besoin de saké. Buvez l'infini ! Fumez l'infini ! Sniffez l'infini ! C'est là, et il n'y a pas d'effet secondaire. Le seul effet secondaire, c'est vous ! Commencez à être qui vous êtes, à ressentir l'infini. Si vous ne sentez pas l'ivresse, vous ne le ressentez pas. Si vous ressentez vraiment l'infini, vous vous sentirez automatiquement ivre. C'est la drogue la plus puissante de l'univers, et elle n'est pas dangereuse, parce que c'est vous. C'est une forme de masturbation : lorsque vous ressentez l'infini, vous vous ressentez vous-même, parce que vous êtes l'infini. C'est donc une masturbation en quelque sorte.

Prenez garde à ne pas vous séparer vous-même. C'est pourquoi j'utilise et j'explique cette phrase magique lors de l'Université du Bonheur. « Êtes-vous ? » Je suis. Voilà ! Je suis quoi ? Lorsque vous dites vraiment « Je suis », vous êtes l'infini. L'infini s'exprime à travers vous. C'est incroyablement puissant si vous le ressentez vraiment. Vous vous touchez vous-même : « Oh, je touche ma main. Quelle bonne sensation ! » Non, vous touchez l'infini ! Quelle que soit la partie que vous touchez, y compris vos organes sexuels, vous touchez l'infini. Lorsque vous vous regardez dans le miroir, vous voyez l'infini. Lorsque vous avez un orgasme, c'est l'infini.

Ainsi, lorsque vous vous sentez « un » avec tout, vous ne vous séparez pas des choses pour les regarder, vous « êtes ». Mais la maladie mentale des êtres humains, une vraie maladie mentale, c'est qu'ils se séparent. Lorsque vous dites « je suis », vous êtes à la fois « tout » et « rien ». Parce que « tout » et « rien », c'est la même chose. Vous le ressentez.

Automatiquement, la pensée disparaît. Mais si vous pensez à l'infini, vous ne pouvez pas être l'infini. La pensée est quelque chose qui vous coupe de l'infini.

«Je suis Français.» «Je suis Coréen.» «Je suis Japonais.» Automatiquement, si vous mettez quelque chose après «je suis», vous n'êtes pas. Même si vous dites : «Je suis heureux», vous n'êtes pas heureux. Si vous dites «je suis», vous êtes automatiquement tout ! Cela inclut tout et rien. Être un «roi de rien» ! Un jeu de mots en anglais : «nothing king», «no thinking».



“ Drink infinity! Smoke infinity! Sniff infinity!. Infinity is much more powerful than any alcohol or drug. If you really ARE, witnessing the infinity expressing itself through you, no sake can have that amount of power, no cocaine, nothing. Be, be infinity, and there is no need for sake.

« Soyez » ! Vos yeux ne doivent pas vous séparer des choses. C'est un outil pour les débutants, par exemple, avec ce bel endroit. J'adore voir le lever du soleil, mais jamais je ne dis : « Wow !!! » Jamais. « Je suis » le lever du soleil. Le soleil qui se lève me regarde. Parce que si vous regardez, si vous observez quelque chose, vous vous séparez de ce que vous regardez. C'est la même chose avec l'amour. Vous regardez quelqu'un que vous aimez : « Je t'aime. » Quand on dit « je t'aime », le je, c'est l'égo, c'est la séparation. « Je nous aime », c'est mieux. « Je nous aime ! »

Il faut donc être prudent, même en amour. Lorsque vous dites « je t'aime », vous créez une distance. « Je suis » et « tu es », et « nous sommes » en même temps, et nous sommes « un » ! C'est magnifique !

Je ne vous souhaite pas une belle journée, car si la journée est belle ou non, cela dépend de vous ! Soyez le champagne à l'intérieur de la bouteille et brisez la bouteille. Lorsque vous secouez la bouteille de champagne - après une course automobile, lorsque vous gagnez, vous secouez la bouteille de champagne - cela ressemble à la masturbation ! Le sperme est une sorte de champagne provenant de nos testicules. Faites la fête ! Soyez le champagne ! Ne soyez pas comme du saké mort, soyez comme du champagne ! Ressentez-le. Votre corps, votre esprit, est une belle bouteille. Secouez-la ! Vous l'avez pour toujours. Mais je ne vous le souhaite pas. Mon souhait n'a aucun effet sur vous, tout vient de vous. Votre bonheur ne vient pas de moi, il ne vient pas des Élohim, il vient de vous. C'est fantastique ! Ne soyez pas comme de la sauce soja, soyez comme du champagne ! Allez-vous fêter quelque chose avec de la sauce soja ? Du champagne ! Je veux voir des bulles partout. Le champagne est une belle image, parce qu'il vient de l'intérieur. Vous avez tout ce qu'il faut en vous pour soudainement provoquer une explosion de bulles. Faites-le !

Et je nous aime ! Pas « je vous aime ». Vous êtes une partie de moi, je suis une partie de vous. Si je dis « je vous aime », je trahis mon enseignement. « Je nous aime ! »

# L'amour, c'est l'absence totale de jugement

Maitreya Raël – Rassemblement du dimanche 21 janvier 78 aH (2024), Okinawa, Japon

« Pour le reste de votre vie », c'est une belle expression. Le reste de votre vie, c'est combien de temps ? Dix ans ? Un an ? Un mois ? Une minute ? Personne ne sait. L'important, c'est maintenant !

Et c'est là toute la beauté de notre philosophie. La beauté de notre philosophie, c'est qu'elle n'est pas une philosophie, elle est ! Il en va de même pour l'amour. Vous pouvez penser à l'amour, étudier la philosophie de l'amour, mais vous ne connaîtrez pas l'amour. L'amour est !

« Qui es-tu Bouddha ? » - « Je suis. » C'est la réponse que vous devez vous donner à vous-même. Nous nous réveillons tous, mais, tant que nous n'ouvrons pas ou n'éveillons pas la supraconscience, nous revenons aux trois questions fondamentales, et surtout à : « Qui suis-je ? » Nous nous demandons tous : « Qui suis-je ? » « Pourquoi suis-je ici ? » Et la réponse est « rien ». Rien ! Si vous donnez une réponse, vous commencez à penser. Si vous commencez à penser, vous n'êtes pas.

C'est ce que j'expliquais lors de l'Université du Bonheur, pour illustrer « être ». Dans le monde occidental, on entend cette phrase magnifique, mais totalement stupide : « Je pense, donc je suis. » Alors qu'en réalité, c'est : « Je ne pense pas, donc je suis. » C'est donc tout le contraire ! Plus on pense, moins on est. Dans tous les domaines. Einstein, en essayant de trouver des solutions à des problèmes mathématiques complexes, s'évertuait et rien ne venait. Puis il allait jouer du piano ou du violon, et la solution venait.

Quand vous ne pensez pas, vous êtes. Quand vous êtes, vous êtes quoi ? L'infini ! Qu'est-ce que l'infini ? C'est l'amour ! « L'amour est la clé. » L'amour est la clé, ne l'oubliez pas. C'est le contraire de « Je pense » et du « Penseur », la célèbre sculpture de Rodin. Et sous les arbres, ici, vous avez un Bouddha et il rit à gorge déployée ; il ne pense absolument pas.

Toute question, c'est de la pensée. Toute réponse, c'est de la pensée. C'est donc tout un défi pour les êtres humains. Nous avons un ordinateur, un superordinateur qui est programmé pour penser. Une toute petite partie de cet ordinateur, la supraconscience, est programmée pour ne pas penser, mais pour être. C'est très amusant. Bien sûr, lorsque nous utilisons un maximum de neurones, nous nous sentons très intelligents. L'intelligence, c'est le contraire de l'être. La bombe d'Hiroshima ? C'est très intelligent, c'est beaucoup de science, de recherche, de calculs, et c'est terrible ! L'intelligence, c'est ce qui peut mettre fin à l'humanité. Autrement dit, l'humanité peut être détruite par l'intelligence et sauvée par l'être.

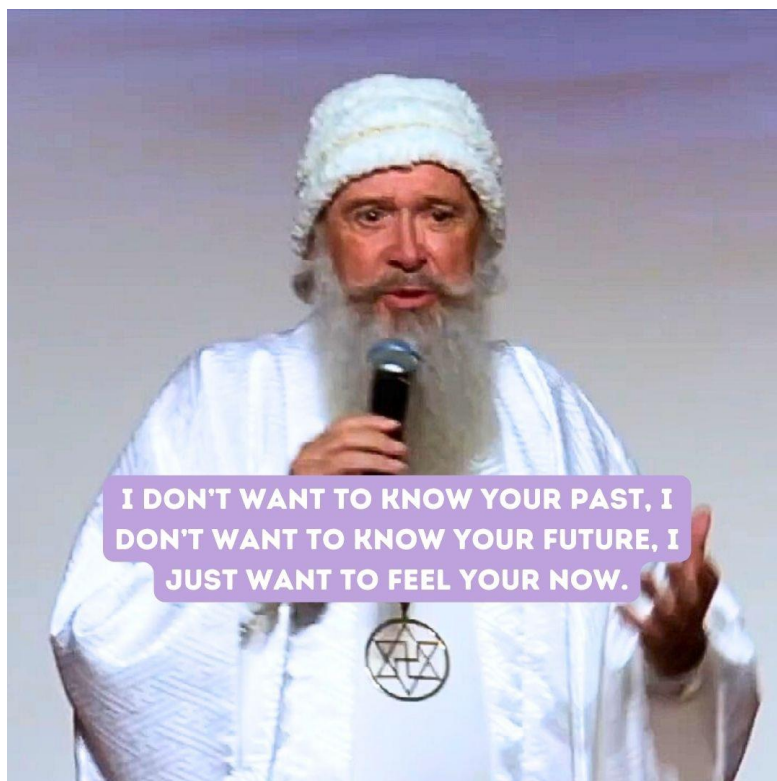
Les gens normaux vous regardent lorsque vous êtes assis sur la voie publique avec notre slogan « Méditez avec nous, 1 minute pour la paix » et ils se disent : « C'est complètement stupide. » C'est pourtant le seul moyen de sauver l'humanité. Ou alors, vous pouvez aller dans la meilleure université, devenir un grand scientifique, un Einstein, et détruire l'humanité. Penser ou être. C'est une autre façon de dire que vous avez toujours le choix entre juger ou aimer.

Juger, c'est penser ! « Oh, cette personne est comme ça » et c'est là qu'apparaît la haine. Alors qu'aimer, c'est dire : « Je ne sais pas qui tu es, je ne veux pas savoir qui tu es, je ne veux pas connaître ton niveau d'éducation, tes diplômes scientifiques, ton travail, combien d'argent tu as. Je ne veux pas savoir, je veux sentir qui tu es. » Je vous regarde dans

les yeux sans penser. Si vous regardez les gens dans les yeux en pensant, le jugement survient. Sentez-le! Nous le faisons tous. Lorsque vous n'utilisez pas la supraconscience, vous regardez les gens, que ce soit de nouvelles personnes ou non, et vous vous mettez à les juger. Et alors, il n'y a plus d'amour.

L'amour, c'est l'absence totale de jugement : tu es, je suis, nous sommes ; et alors il y a l'amour. Je ne veux pas connaître votre passé, je ne veux pas connaître votre futur, je veux juste ressentir votre maintenant. Et c'est tellement beau! Quand vous regardez les autres maintenant, regardez ce qui est beau. Et quand vous regardez, regardez simplement, sans jugement, c'est ce que Bouddha appelait «être témoin». Je ne veux pas vous regarder, je veux être témoin de vous, et vous, témoin de moi. Et alors, nous sommes. Nous ne disons pas quoi. Si nous disons «nous sommes heureux», nous ne le sommes pas. Nous disons simplement : «Nous sommes.» C'est pourquoi je pose toujours cette question : «Êtes-vous?»

Êtes-vous? [Je suis] Oui. C'est très bien. «Je suis», c'est automatiquement «maintenant». «J'étais», c'est tout votre passé, votre histoire, votre éducation! «Je serai», c'est tous vos projets, votre pensée, votre construction mentale. «Je suis», c'est le maintenant absolu. Il est très intéressant de «ressentir» maintenant, et non de «penser» à maintenant. Si vous pensez à maintenant, vous n'êtes pas maintenant. Ressentez maintenant!



Qu'est-ce que maintenant? Est-ce dix minutes plus tôt? Deux minutes plus tard? Non, c'est maintenant! Les mathématiciens les plus avancés ne peuvent d'ailleurs pas le formuler mathématiquement. Comme lorsque j'explique ce qu'est l'infini, les gens qui découvrent l'éveil se disent : «Le bonheur, c'est ici et maintenant.» Ils ne décrivent pas ce qui est ici et maintenant. Le bonheur est-il ici? Non. Et «maintenant»? Oui! Mais «ici et maintenant», ça n'existe pas. Encore une fois, où suis-je? Ici même? Il n'y a rien. Suis-je sur le pied droit? Sur le pied gauche? Entre les deux? Il n'y a pas de «ici».

Où êtes-vous? À Okinawa? Non! À Nanjo? Non! Vous êtes! Vous êtes sous vos fesses ou sous vos pieds? «Je suis là où se trouve mon cerveau.» Mais où est votre cerveau? À gauche, à droite, au milieu? Il n'y a pas de «ici», il y a l'infini. Quand je dis «je suis», je le dis avec la supraconscience, et quand je le dis, mon anus parle aussi, il est là. Il y a une expression très intéressante liée à la science. Quand la vie se développe dans l'utérus, une cellule commence à se multiplier, en se divisant. C'est compréhensible : «se diviser pour se multiplier». Et quelle est la première partie du corps qui est créée? L'anus. Et un humoriste disait : «Il y a des gens qui ne vont jamais plus loin que ce niveau. On les appelle des trous du cul.» C'est une image, mais si vous n'atteignez pas la supraconscience, vous êtes

définitivement un trou du cul pour le reste de votre vie : « Je « suis » un trou du cul ! » C'est certain. Et quand on est un trou du cul, qu'est-ce qu'on fait ? De la merde ! Rien de plus simple !

Les gens le ressentent et ils disent : « Ma vie, c'est de la merde. » Qui en est l'auteur ? Vous ! Parce que vous n'êtes pas ici et maintenant. Donc, si vous essayez de définir exactement ce qu'est « ici », un centimètre ? Un millimètre ? Un millième de millimètre ? Un atome ? L'atome est lui aussi constitué de plus petites particules. Voilà pourquoi « ici » n'existe pas ; c'est une illusion. Et « maintenant » ? Quelle heure est-il ? Il est 11 h 26. Vraiment ? Il est 11 h 26 et trois secondes. Vraiment ? C'est déjà passé ! Il est donc impossible de déterminer « maintenant », car « ici » et « maintenant » sont infinis. Nous sommes. C'est le symbole. Et c'est fantastique, c'est nous. Et qu'est-ce que l'infini ? C'est l'amour ! Nous sommes l'amour.

Lorsque vous pensez, vous n'êtes pas l'amour, mais lorsque vous êtes, vous êtes automatiquement l'amour. Et j'aimerais que vous vous concentriez à développer ce sentiment. Le plus grand bonheur de votre vie, ce n'est pas demain, ce n'est pas hier, ce n'est pas l'heure précédente, ce n'est pas quand vous êtes venus à la rencontre, c'est maintenant ! C'est le meilleur moment de votre vie. Ressentez-le ! Ce moment, cet instant présent, c'est le meilleur moment de votre vie. Si vous le ressentez, vous vous envolerez. Et vous pouvez regarder les yeux des gens que vous aimez, et nous sommes.

Alors, s'il vous plait, envolerez-vous !

## Votre connexion avec les Élohim est une histoire d'amour

Maitreya Raël – Rassemblement du dimanche 28 janvier 78 aH (2024), Okinawa, Japon

Chacun d'entre vous est un véritable trésor. Je ne dis pas cela pour vous faire plaisir. Vous êtes vraiment, véritablement un trésor ! Chacun de vous. Vous rendez-vous compte que sans les Élohim, nous ne nous connaîtrions pas ? Aucun d'entre vous ne serait ici. « Ah, nous sommes avec Maitreya ! » Oui ! Mais pourquoi êtes-vous ici ? Parce qu'un jour vous avez lu le Message.

Préservez toujours ce lien avec l'évènement originel qui vous a amené ici aujourd'hui ! Rappelez-vous ce que vous avez ressenti la première fois que vous avez lu le livre ; peut-être n'avez-vous pas pu dormir. Il n'est pas très important de se souvenir des détails du Message, mais de se souvenir de ce que vous avez ressenti, de votre émotion à ce moment-là. Essayez de vous rappeler où vous étiez. Étiez-vous dans votre chambre ? Comment avez-vous reçu ce livre ? L'avez-vous lu immédiatement ? Avez-vous attendu la fin de la journée ? Rappelez-vous avoir tenu le livre ; peut-être vouliez-vous le lire immédiatement, sans pouvoir le faire parce que vous étiez occupé. Où étiez-vous lorsque vous avez ouvert la première page ? Ou peut-être avez-vous compris en entendant pour la première fois le Message dans une émission de télévision. Peut-être avez-vous vu cet étrange Français parler des ovnis : « Oh, il a l'air bizarre. » Et pendant que vous l'écoutiez, une partie de ce qu'il disait a attiré votre attention et vous avez voulu en savoir davantage. Peut-être avez-vous assisté à une conférence publique, peut-être avez-vous vu une affiche sur la voie publique.

C'est très important de vous rappeler toutes les étapes qui vous ont amené à lire le livre.

Savez-vous quel est votre lien avec les Élohim ? C'est une histoire d'amour !

C'est exactement comme lorsqu'on fait semblant d'être amoureux de quelqu'un ; parfois, avec le temps, on s'y habitue. Le plus grand ennemi de l'amour, c'est l'habitude. Nous sommes attentifs lorsque nous rencontrons quelqu'un ; et les gens disent : « Nous sommes tombés amoureux. » Je n'aime pas cette expression, « tomber amoureux ». Nous ne tombons pas, nous nous élevons dans l'amour. Et nous prêtons attention à chaque détail. Quand on rencontre quelqu'un, on ne se lasse pas de regarder ses yeux, ses lèvres, chaque détail, sa voix. Nous volons, nous avons l'impression d'être sur un nuage. Lorsque nous mangeons, nous avons des pensées d'amour. Nous n'arrivons pas à dormir parce que nous avons envie d'être avec cette personne. Notre histoire d'amour avec les Élohim est identique, c'est exactement la même chose ! Et avec le temps, tout s'estompe si on n'utilise pas la supraconscience. La supraconscience est encore plus importante dans les histoires d'amour.

Lorsque vous êtes dans la supraconscience, il n'y a pas d'habitude parce que vous êtes dans le moment présent. Pourquoi devrais-je devenir amoureux d'une personne et, après un an ou deux, m'en tenir à lui dire « Bonjour ! » ? Au début, vous avez envie de sauter sur l'autre personne, de la toucher, de l'embrasser chaque seconde. Comment se fait-il qu'après un an, deux ans, ou sept ans, on ne se retrouve qu'avec l'habitude ? Vous connaissez tous cette sensation. Devrions-nous faire appel à la conscience ? Non ! À la supraconscience ! C'est être chaque matin dans le même état que le premier jour. Comment pourrais-je être amoureux d'une personne, émerveillé par sa personnalité, dès le début, penser constamment à elle, et un jour en arriver à : « Qu'est-ce que tu as cuisiné pour ce midi ? Apporte-moi mes pantoufles. » C'est l'effet du temps et, méfiez-vous, c'est la même chose avec les Élohim.

Vous êtes raéliens. Lorsque vous avez découvert le Message, vous étiez amoureux, complètement en amour avec les Élohim, totalement amoureux des Élohim. Si vous aviez pu contacter Maitreya et qu'il vous ait dit : « Venez, il faut aller sur cette montagne, ils vont venir », vous auriez sauté dans votre voiture. Vous auriez eu hâte de me rencontrer ! Vous auriez été excité pendant tout le trajet en voiture, fébrile à la porte de la propriété : « Où est Maitreya ? Si je vais à la réunion de 11 heures, peut-être qu'un ovni se pointera. » Vous étiez excité, aussi excité que lors de la première rencontre avec la personne que vous aimez. Et ce sentiment est toujours en vous, mais vous n'y prêtez plus attention. Vous dites : « D'accord, allons au rassemblement ! » Non ! Il n'y a plus d'excitation. Pourquoi ? Quand vous vous sentiez en amour après avoir lu le Message, vous aviez envie de sauter, de danser. Vous ne pouviez pas dormir, vous regardiez le ciel en permanence. Vous sortiez la nuit pour regarder les étoiles : « Je vais peut-être voir un ovni ! » C'est ce que vous viviez. Vous étiez comme ça avant même de découvrir le Message.

Lorsque vous étiez enfant, vous étiez différent des autres. Vous rêviez en regardant les étoiles : « Sommes-nous seuls ? Y a-t-il d'autres personnes qui vivent dans les étoiles ? » Rappelez-vous ! C'était vous, chacun d'entre vous ! Vous rêviez de manière incroyable et vous aviez du mal à vous adapter aux gens normaux. Les gens normaux ne regardent pas vers le haut, ils regardent vers le bas. Mais les raéliens regardaient tous vers le haut, parce que vous rêviez avant de recevoir le Message, vous rêviez de le recevoir. Et quand vous avez découvert le Message, ce n'était pas vraiment une découverte, c'était quelque chose du style : « Je le savais ! » Rappelez-vous votre sensation : « Oui, c'est ça, j'en étais sûr ! »

La plupart des véritables raéliens n'ont pas été surpris par le Message. C'est même le contraire. Ils ont dit : « Je le savais. C'est ça ! » Rappelez-vous ! Et ce bonheur, cette joie liée à ce que vous avez ressenti, il faut la garder. Ne la laissez pas disparaître, faites en sorte que cette histoire d'amour soit éternelle.

Quand je me réveille avec Sky, je veux avoir l'impression chaque matin que c'est la première fois. Je ne veux pas être de moins en moins excité au fil des jours. Je veux avoir cette impression pour toujours. Je ne sais pas si nous serons ensemble pour toujours, je ne sais pas. Mais pour toujours, je veux avoir ce sentiment d'amour. Et nous nous regardons et nous pleurons, sans un seul mot.

Je ressens la même chose en vous regardant. Je me souviens de la première fois que je vous ai rencontrés. Chacun d'entre vous. Vous pouvez vivre une histoire d'amour avec les autres raéliens. C'est une histoire d'amour !

Un jour, je mourrai, comme nous tous, et j'éprouverai le même sentiment en pensant à vos yeux. C'est la raison pour laquelle je dis que vous êtes des personnes très spéciales. La quantité d'amour dans vos yeux est incroyable. Ressentez-le ! Sentez-le rayonner à partir de vous. Chaque fois que vous rencontrez quelqu'un de nouveau, faites en sorte que cette rencontre soit inoubliable, aussi bien pour vous que pour l'autre. Pourquoi ? À cause des Élohim ! Et c'est grâce à eux que vous êtes ici.

Nous devons toujours, toujours dire : « Merci, Élohim ! »

## Pas de pensée ou la pensée juste ?

Maitreya Raël – Rassemblement du dimanche 11 février 78 aH (2024), Okinawa, Japon

Pour atteindre la supraconscience, il y a deux aspects à considérer. D'un côté, il y a la non-pensée, et de l'autre, les enseignements du Bouddha, qui disent : « La sagesse consiste à avoir la pensée juste, la parole juste et l'action juste. » Certains pourraient donc imaginer qu'il y a une contradiction entre l'absence de pensée et la pensée juste. Pour comprendre cet enseignement profond, revenons à ce qu'enseignent les maîtres du bouddhisme zen.

Rappelez-vous ce nouvel étudiant qui est venu au monastère en disant au leader des moines : « Je veux apprendre la méditation. » Et le moine a répondu : « Asseyez-vous. » Une réponse simple : « Asseyez-vous. » En général, les novices pensent qu'il s'agit de la première étape, qu'un enseignement suivra. Le cerveau devient très actif : « Que va-t-il m'enseigner ? » Parfois, ils demandent : « Je suis assis depuis dix minutes, que dois-je faire ? » - « S'asseoir. » Une heure, trois heures, et puis ils changent, ils passent sur l'autre fesse. « Qu'allons-nous faire maintenant ? » - « S'asseoir. C'est tout. » Cela amène le corps à cesser complètement d'être actif. Les personnes nerveuses, déséquilibrées, qui ne sont pas dans la supraconscience, sont très actives physiquement ; elles s'agitent, elles se grattent, elles bougent les jambes.

Il faut être totalement inactif, ne plus bouger. « Que dois-je faire ? » - « S'asseoir. » Vous pouvez être dans un monastère zen pendant un mois et vous resterez assis. Pas devant un bel océan ; devant un mur blanc, et vous ne remarquez même pas qu'il est blanc. Si vous remarquez qu'il est blanc, vous n'êtes pas en méditation. C'est un mur, mais vous ne remarquez même pas que c'est un mur. Ce n'est rien, sans même le mot « rien ». C'est le néant ! Parce que si vous pensez à « ne pas penser », vous pensez ! « Pensez-y ! » Non, n'y pensez pas !

Pour atteindre le plus facilement un niveau plus élevé, la première étape est donc d'arrêter le corps. Et il y a une progression chez les étudiants en méditation, parce qu'après quelques heures, ou quelques jours, ils se mettent à s'inquiéter : « Qu'est-ce que je fais ? » Alors, certains enseignants, de mauvais enseignants, diront : « Concentrez-vous sur votre respiration. » Alors, ils pensent à leur respiration. Et c'est de la pensée ! Que vous vous concentriez sur votre respiration, ou que vous vérifiez votre posture, puis la position de vos mains, tout cela, c'est de la pensée. « Quel est le meilleur côté ? » Et vous pensez.

Vous atteignez ensuite le deuxième niveau, qui est celui de la parole juste. Qu'est-ce que la parole juste ? Ne pas parler, se taire ! C'est très difficile, nous avons envie de parler. Lorsqu'il y a un silence, nous avons toujours l'impression de le détruire en parlant ; avec d'autres personnes, ou même seul. De nombreuses personnes se parlent à elles-mêmes. Il n'y a personne d'autre dans la pièce, seulement vous, et vous parlez ! Pourquoi ? Gardez le silence ! Le silence permet alors d'atteindre plus facilement un autre niveau, la pensée juste. Qu'est-ce que la pensée juste ? C'est l'absence de pensée ! Donc, vous arrêtez le corps, vous arrêtez la langue, et vous pouvez ensuite arrêter le cerveau.

De la même manière que vous seriez devant un mur blanc, sans en remarquer la couleur, vous êtes devant un cerveau vierge, blanc sans le blanc. Vierge signifie « rien ». Et alors, l'escargot de la supraconscience peut tranquillement sortir de sa coquille, très lentement. Mais dès que vous bougez un pied, dès que vous vous dites : « Ah, qu'est-ce que je vais cuisiner pour ce midi ? Dans quel restaurant vais-je aller ? », il retourne à l'intérieur de sa coquille. Il ne faut pas parler, il ne faut rien dire. Ça me rappelle ma mère, elle n'arrêtait pas de parler : « Bon, je vais faire cuire des pommes de

terre pour le déjeuner», elle se le disait à elle-même. Pourquoi le dire ? « Ah, je vais peut-être ajouter un peu de sel. Et si je les faisant sauter à la poêle, les pommes de terre seraient meilleures. » Elle parlait sans arrêt ! C'était terrible pour moi qui ai toujours aimé le silence. Lorsque j'étais enfant, l'une des choses qui me faisaient le plus souffrir à l'école, c'était les autres enfants qui parlaient.



We have a computer, a super computer which is programmed to think. Only a tiny little part of it, which is the Supraconsciousness, is programmed not to think, but to be. It's so funny.

Il est difficile d'arrêter la langue. Bien des gens parlent parce qu'ils ont quelque chose à dire, alors que d'autres parlent parce qu'ils n'ont rien à dire. Les deux sont négatifs. Bien sûr, c'est un peu mieux si vous parlez parce que vous avez quelque chose à dire. Mais le pire, c'est de parler parce qu'on n'a rien à dire. C'est la même chose pour la pensée. Les gens normaux qui sont dans la conscience, pas dans la supraconscience, pensent parce qu'ils ont quelque chose à penser. Mais d'autres, les pires de tous, pensent parce qu'ils n'ont rien à penser.

Soyez témoins de vous-même ! Ce petit ordinateur (le cerveau), comment je l'utilise ? À quoi sert-il ? Vous avez le superordinateur le plus puissant de l'univers et vous l'utilisez pour dire, ou pour penser : « Qu'est-ce que je vais cuisiner pour ce midi ? » Quel gaspillage ! Si vous l'utilisez pour ressentir l'infini, le petit escargot sort. Mais si vous pensez à ce que vous allez cuisiner pour le déjeuner, il retourne dans sa coquille. Commencez par faciliter les choses en immobilisant votre corps et en immobilisant votre langue, puis, ce qui est le plus difficile, en immobilisant votre cerveau. À quoi pensez-vous, en ce moment même, ici, assis sur votre chaise ? Comment utilisez-vous ce fabuleux superordinateur ? Vous savez, vous êtes seul à savoir, personne ne peut voir ce à quoi vous pensez. À quoi pensez-vous maintenant ? Prenez le temps de le ressentir, pas d'y penser : « À quoi je pense ? »

Quand il y a matière à réflexion, il y a une raison. Mais en ce moment, il n'y a pas de raison, juste un vieux prophète qui parle. Mais du même coup, vous regardez, vous me regardez et vous m'écoutez, vous pensez. Vous ne devriez pas ! Vous devriez être dans un état complet de méditation. M'écoutez-vous avec votre cerveau pensant ou avec la supraconscience ? Qui m'écoute maintenant, vous ou le véritable vous, le petit escargot ? Vous seul connaissez la réponse. Et c'est en la ressentant que vous pourrez atteindre la supraconscience. Amusez-vous !

Ressentez votre corps, votre langue et votre cerveau ! Et je le répète, n'y pensez pas, ressentez-les !

Merci, Élohim, pour le plus bel enseignement de l'histoire de l'humanité !

Vous rappelez-vous que je disais : « Les Élohim nous regardent » ? Mais les Élohim pensent-ils à nous ? Non ! Ils nous ressentent ! C'est pourquoi vous devez faire la même chose. Devriez-vous penser aux Élohim ? Non ! Ressentez les Élohim ! Quand vous ressentez les Élohim, ils sont à l'intérieur de vous. Quand vous pensez aux Élohim, vous vous séparez d'eux. C'est la même chose pour l'infini. Ne pensez pas à l'infini, ressentez l'infini !

Je vous vois, je vous regarde. Je ne veux pas voir, je veux ressentir. Dans chacun de vos yeux, je ressens l'infini.

## Être est un acte de gentillesse

Maitreya Raël – Rassemblement du dimanche 18 février 78 aH (2024), Okinawa, Japon

Nous sommes tous une création des Élohim. Et le plus bel enseignement qu'ils nous donnent, c'est « être ». Comment être ? En étant dans la supraconscience. Être ne suffit pas. Si vous « êtes » vraiment, vous êtes automatiquement dans la supraconscience.

De nombreuses personnes se demandent : « Quel est le but de ma vie ? Pourquoi suis-je en vie ? » Tout le monde, à un certain âge, passe par ces questions. Certains se le demandent sans cesse. En général, ils se retrouvent à l'hôpital psychiatrique. J'en ai parlé un peu dans la série Netflix : « Pourquoi sommes-nous en vie ? Pour être heureux ! » Il n'y a pas d'autre but, le seul but de la vie, c'est d'être heureux ; et, bien sûr, de rendre les autres heureux. Mais si vous n'êtes pas heureux, vous ne pouvez pas rendre les autres heureux. Si j'exagère un peu : « Oh, je me sens triste, je me sens déprimé. Ma vie est terrible, mais je veux vous rendre heureux. » Ça ne marche pas !

Si vous êtes heureux, vous n'avez même pas besoin de dire aux gens que vous voulez les rendre heureux. Dans votre sourire, dans votre rire, il y a votre enseignement. Dans le silence de Bouddha, il y a plus d'informations que dans mille paroles d'un insensé.

Comment décrire un sourire avec des mots ? C'est impossible ! Est-il possible de décrire le rire avec des mots ? Non ! Et lorsque vous riez, tout le monde autour de vous se sent heureux, c'est contagieux. Lorsque vous souriez, tout le monde veut sourire. Vous n'avez pas besoin de dire : « Je veux vous rendre heureux... et bla-bla-bla ». Les gens venaient dans le seul but de voir Bouddha rire et sourire. C'est le plus bel enseignement. C'est à nouveau le moine bouddhiste zen qui dit : « Asseyez-vous. C'est tout. » Et lorsque vous vous asseyez et que vous arrêtez le processus de chercher à avoir la pensée juste, la parole juste et la position juste, vous êtes naturellement heureux.

Vous devez détruire l'illusion, cette illusion de la pensée juste. Encore une fois, qu'est-ce que la pensée juste ? Aucune pensée ! Qu'est-ce que la parole juste ? Ne pas parler ! Vous avez l'air très intelligent quand vous ne parlez pas. Le problème, c'est quand vous ouvrez la bouche. Bien des gens ont l'air très intelligents quand ils ne parlent pas. Chaque être humain a l'air d'un bouddha, tant qu'il ne parle pas. Ah, quand ils parlent, c'est là que le véritable être se manifeste. La parole juste, c'est le silence. Et quelle est la position juste ? De cette façon ? Je suis très détendu. Et certains essaient de me corriger : « C'est comme ça. » Et d'autres arrivent et disent : « Non, non, c'est comme ça. » Et on se demande : « Quelle est la position juste ? Un bouddha doit-il être comme ceci ou comme cela ? » Il n'y a pas de position juste. La perfection n'existe pas.

Une chose que j'aime dans le bouddhisme, c'est les statues de Bouddha couché. Vous avez vu ces statues, c'est Bouddha. Mais il y a aussi des Bouddhas dans d'autres positions. On ne le représente pas uniquement dans telle ou telle position. Pour être un bouddha, il suffit d'être ; d'être soi-même, d'être ! Vous pouvez être chaque jour dans une position différente. Un jour, vous pouvez être dans une certaine position et le lendemain dans une autre. Pourquoi pas ? L'une est-elle plus harmonieuse que l'autre ? Pas du tout. Vous pouvez être comme ça (en montrant une position spécifique) ; c'est bien, je l'utilise beaucoup pour sentir le vent. Comment sentir dans quelle direction le vent souffle ? Vous sentez la fraîcheur lorsque vous faites face à l'endroit d'où il vient. Vous pouvez utiliser n'importe quel doigt, pas le doigt « sérieux ». Celui-ci (montrant son doigt), vous ne pouvez pas l'utiliser, car c'est à moi. Personne ne peut l'utiliser, c'est le mien. Cela élimine de votre cerveau tout concept de perfection.

Rien n'est parfait. Je ne suis pas parfait. Yahweh n'est pas parfait. L'infini est la seule chose qui soit parfaite. L'infini est parfait parce qu'il n'y a pas de critère. L'infini est. Personne ne peut dire : « Oh, cet infini est meilleur que celui-ci. » La supraconscience n'est jamais parfaite, sauf lorsque vous atteignez le niveau où votre supraconscience est elle-même infinie. Elle devient alors parfaite, car l'infini est parfait ; parfaitement infini dans le temps et dans l'espace. C'est la seule façon d'être parfait. Mais avec notre petit corps, notre petite tête, nous ne pouvons jamais être parfaits. Par conséquent, ce handicap d'essayer d'être parfait vous sépare de l'infini.

L'un des enseignements de Bouddha est comparable au nôtre : « Dans l'univers, rien n'est constant. » Tout change constamment : la Terre change, les rivières changent, notre corps change, tout change. Rien ne reste inchangé, c'est ce qu'on appelle l'« impermanence ». Permanent signifie « pour toujours ». Impermanent signifie « non permanent ». Rien n'est permanent ! Notre beauté, les belles filles avec de beaux seins, quand nous vieillissons, les seins tombent. Ça arrive, même pour les plus belles d'entre vous ! C'est la même chose pour le pénis, vous savez, avec l'âge. C'est la même chose avec les rides ; pour tout, même pour notre beauté intérieure.

Nous devons donc apprendre à « être ». Lorsque vous êtes, automatiquement, tout concept de perfection disparaît. Et vous le ressentez. Vous n'avez pas besoin de vous améliorer. Imaginez des jumeaux : l'un fréquente les meilleures universités du monde et l'autre vit dans les bois. Après vingt, trente ou quarante ans, ils ne sont toujours pas différents.

Il y a une différence : celui qui vit dans les bois a plus de chances d'être heureux. Si, à vingt ans, vous étreignez les arbres, à soixante ans, vous continuerez à étreindre les arbres. Si vous allez dans les meilleures universités, vous développez beaucoup d'illusions, comme la plupart des gens, sauf les vrais génies. Au début, ils disent : « Nous savons, nous savons tout. » Et plus ils apprennent, plus ils disent : « Nous en savons un peu. » Et quand ils étudient longtemps, ils disent : « Nous ne savons rien. » Mais si vous étreignez les arbres, si vous leur parlez, le premier avantage est qu'ils n'argumentent jamais avec vous, ils sont toujours d'accord ; et vous ressentez de l'amour. Faites-le !



Certains vont dans la forêt et donnent de l'amour aux arbres. Si vous le faites, vous ressentirez l'amour des arbres, parce qu'ils sont vivants, ils vous ressentent. Des chercheurs ont enregistré les sons des arbres. Ils sentent que vous vous approchez d'eux, mais quand vous passez à côté, vous dites simplement : « Ah, un arbre ! » C'est très important

pour vous permettre de ressentir l'unité. L'unité détruit également le mythe de la perfection. « Je suis toi, tu es moi. » Personne n'est supérieur. Je ne suis pas supérieur à vous ; Yahweh n'est pas supérieur à vous. Et lorsque vous cessez d'être, vous commencez à être inférieur. Être, c'est l'infini. Rien n'est supérieur à l'infini. Si par contre nous essayons d'être supérieurs, nous cessons d'être. Vous pourriez rencontrer Mozart, Einstein, Yahweh, Bouddha ; si vous êtes, vous êtes au même niveau. C'est très intéressant. Les gens se disent : « Je veux rencontrer Yahweh. Wow ! » Non, vous rencontrez Yahweh et vous êtes au même niveau. Certaines connaissances peuvent être plus importantes, mais la connaissance vous amène au fait que plus vous apprenez, moins vous savez ; plus vous apprenez, plus vous explorez l'infini et plus vous vous rapprochez de l'infini. Et lorsque vous réalisez que vous êtes l'infini, vous êtes.

Yahweh ressent l'infini, il est l'infini, et vous êtes l'infini, vous êtes au même niveau. Mon infini n'est pas plus grand que le vôtre. L'infini de Yahweh n'est pas supérieur à votre infini. Ressentez-le, réalisez le privilège que vous avez. Si vous êtes, personne ne peut vous être supérieur ; et personne n'est inférieur, vous êtes. Êtes-vous ?

La poésie est l'un des arts les plus importants. On utilise des vibrations pour générer des sentiments, et le sentiment le plus important, c'est l'amour ; c'est la gentillesse, c'est le fait d'être gentil. L'un des vecteurs de l'amour est la tendresse. C'est le contraire d'être macho, d'être dur. La première raison pour laquelle cette planète, cette humanité, est en danger, c'est par manque de gentillesse, par manque de tendresse. Nous devons être doux, le plus doux possible. Il y a une belle illustration, la comparaison entre les pierres et l'eau. Qu'est-ce qui est le plus fort, les pierres ou l'eau ? C'est l'eau ! Lentement, en passant sur les pierres, l'eau sculpte les pierres, elle modifie les pierres ; mais les pierres ne peuvent jamais modifier l'eau. La douceur, la tendresse et la gentillesse sont des forces.

Nous devons nous en souvenir, nous devons l'enseigner à tout le monde. En ce moment, toutefois, tout dans le monde est fait pour endurcir les gens, et c'est là le problème. La tendresse ; « tenderness », en anglais. Et en japonais ? « Yawarakasa ».

Soyez gentils avec tout le monde. Le monde est avide de gentillesse ; ce n'est pas seulement entre nous. Pensez à la première personne que vous voyez dans votre journée, que ce soit le chauffeur de bus ou quelqu'un qui marche sur la route, et demandez-vous : « Que pourrais-je entreprendre pour faire preuve de gentillesse ? » Nous avons fait cet exercice à Montréal, il y a plusieurs années. J'ai demandé aux cinq cents raéliens qui participaient à l'Université du Bonheur de se rendre dans la ville et d'essayer de faire preuve de gentillesse, de donner de l'amour à des personnes qu'ils ne connaissaient pas. L'exemple le plus simple est d'aider quelqu'un à traverser la rue, mais il y a tellement d'autres façons d'y arriver. De cette manière, vous mettez votre cerveau en mode exploration. Au lieu d'aller plus vite que les autres et d'être en compétition, le cerveau crée des liens. Il est facile de trouver un moyen d'aider quelqu'un. Cela peut être aussi simple qu'un sourire, ou juste de s'asseoir à côté de quelqu'un qui est seul, sans même sourire, sans parler, juste être. Et la personne vous sentira être.

Être est un acte de gentillesse. Il n'est pas nécessaire de dire « je t'aime ». Bien des gens disent « je t'aime », sans être le moindrement attentifs. On peut donner plus d'amour en se taisant qu'en parlant. Mais ça ne se produit que lorsque vous êtes l'amour. Quand je voyageais, je me souviens que les gens, dans l'aéroport, venaient me voir : « Qui êtes-vous ? » - « Je suis. » Parce que ma présence, mon être, leur faisaient ressentir quelque chose. Soyez, soyez une lumière. Lorsque vous êtes, vous êtes l'amour et vous l'apportez au monde.

Merci, Élohim !

# Soyez inoubliables

Maitreya Raël – Rassemblement du dimanche 25 février 78 aH (2024), Okinawa, Japon

Voici un nouveau raélien au contact (un chat est arrivé). Ce chat est raélien. Les animaux ressentent, ils ressentent l'amour. Les arbres, comme tout ce qui nous entoure, sont capables de ressentir l'amour. Les seuls qui ne ressentent pas l'amour, ce sont les humains stupides. Ils sont nombreux, ces humains qui n'ont pas de vie. Ils existent à peine, mais ils ne sont pas vivants. Être vivant, c'est ressentir. Si vous ne ressentez rien, vous n'êtes pas vivant. Mieux vaut être mort que d'être vivant et de ne rien ressentir. S'il ne s'agit que d'exister, de manger, de dormir, de travailler, à quoi cela sert-il de vivre ?

Être en vie, c'est ressentir, c'est aimer, c'est donner. C'est ne pas avoir d'attente avec l'amour, mais de plutôt se réveiller chaque matin en se demandant : « À qui vais-je donner de l'amour aujourd'hui ? Comment pourrai-je le faire ? » Cela doit être une obsession dès le réveil. La plupart des gens se réveillent en se disant : « Qu'est-ce que je vais faire aujourd'hui ? Qu'est-ce que je vais obtenir aujourd'hui ? Comment vais-je satisfaire mon égo ? Que puis-je prendre aux autres ? Que puis-je prendre à la Terre ? » Mais pas les raéliens. Nous nous réveillons en nous disant : « Qui pourrais-je aimer ? » Pas une seule personne, s'il vous plaît. Je veux donner de l'amour à des centaines de personnes chaque jour. Même si vous n'avez personne dans votre vie, quand vous faites vos courses, donnez de l'amour. Quand vous allez au restaurant, donnez de l'amour. Quand vous conduisez votre voiture, donnez de l'amour. C'est une des choses que j'aime au Japon. Lorsque je fais ma petite marche, il arrive que des voitures viennent derrière moi. Elles ne klaxonnent jamais ; elles approchent lentement, sans jamais utiliser le klaxon. Alors, nous nous déplaçons et nous les laissons passer. C'est tellement beau. On ne verrait jamais cela en France. Si vous marchez sur une petite route, en France, et qu'une voiture arrive, trois cents mètres avant, la voiture klaxonne. « Écartez-vous, c'est ma route. »

J'adore regarder les croisements de chemins au Japon. C'est tellement beau ! Les gens en voiture s'arrêtent et disent : « Vous d'abord ! » - « Non, vous d'abord ! » C'est de l'amour ! Certains font l'erreur de croire qu'il ne s'agit que de politesse. Mais qu'est-ce que la politesse ? La politesse, c'est de l'amour. Je me souviens, peu de temps après mon arrivée au Japon, d'être entré dans un commerce à Tokyo. Il y avait une jolie fille près de la porte, une employée qui disait : « Irasshaimase ! » (bienvenue). Je savais ce que cela signifiait, mais je suis sorti du magasin et je suis entré à nouveau. Elle a de nouveau dit : « Irasshaimase ! » Elle a commencé à sourire, parce qu'elle se comportait comme un robot. À chaque client qui entrait, elle disait : « Irasshaimase ! » C'était dépourvu de tout sentiment. Je suis donc sorti et entré une troisième fois et elle a de nouveau dit : « Irasshaimase ! » Quand je l'ai regardée, elle s'est doucement mise à rire. Je l'ai fait cinq fois. À la fin, elle riait vraiment. C'est ça l'amour ! Je voulais qu'elle se sente « maintenant », qu'elle ne soit pas un robot : « Irasshaimase ! » Et elle se sentait bien seule dans sa tête, je le ressentais. C'était un beau moment de conscience. J'ai changé sa journée. Je suis resté un peu dans le magasin ; il y avait de plus en plus de clients. Elle continuait à dire « Irasshaimase ! », mais je la voyais sourire, sentant que ce « bienvenue » était de l'amour. Les Japonais ont des manières très différentes de dire « Irasshaimase ! » Ils peuvent le dire de manière robotique. Tout ce que vous faites peut être fait de manière robotique, mais si vous êtes attentif, vous pouvez être témoin de ce que vous faites. Qu'est-ce que « Irasshaimase » ? C'est donner de l'amour ! Au lieu de dire : « Irasshaimase ! » (comme un robot), c'est de regarder les gens dans les yeux avec un petit sourire. Et les clients se sentent mieux accueillis. Parce

que les clients qui entrent dans le magasin ne sont pas heureux non plus. Ils ne sont pas heureux, mais soudain, quelqu'un leur dit, avec amour, un « Irasshaimase » sincère ; et ils se mettent à changer.

Et cet amour est contagieux. J'ai changé la journée de cette fille, je suis sûr que toute sa journée a été différente pour elle, peut-être même toute sa semaine. Elle travaillait probablement dans ce magasin depuis dix ou vingt ans, et personne n'avait jamais agi de la sorte ; en revenant cinq fois de suite. Je n'allais pas loin, j'étais juste à la porte, à cinq pas seulement. Si j'avais été plus loin, l'effet n'aurait pas été aussi puissant. Et c'était puissant parce qu'elle a compris que je le faisais pour la rendre heureuse, pour la faire rire et sourire. Alors, ressentez-le !



Wherever you are, it becomes the holiest place in infinity, because “you are”! But you have “to be”, of course; you have to feel, not to think.

Maitreya Rael

Nous, les raéliens, nous changeons la vie des gens, comme cette autre fille sur la plage qui s'apprêtait à se suicider, et à qui j'ai sauvé la vie. Mais je ne voulais pas lui sauver la vie pour qu'elle récidive le lendemain. Je voulais changer sa vie pour toujours. C'était très important de lui faire sentir « maintenant ». Nous étions sur la plage, juste ici. J'étais en méditation et j'ai vu cette fille, très élégamment vêtue, entrer lentement dans l'eau. Lorsqu'elle a atteint une certaine distance, je me suis approché d'elle. C'était l'hiver, il faisait froid et j'ai dit : « L'eau est froide, n'est-ce pas ? » Je n'ai pas parlé de bonheur, parce que je voulais juste l'amener à se sentir « maintenant ». Je n'ai donc pas dit : « Ne vous enlevez pas la vie, la vie est belle », c'est trop de blabla. Doucement, j'ai dit : « L'eau est froide, n'est-ce pas ? » Elle s'est retournée et a dit : « Oui ! » C'est sentir « maintenant » : que ressentez-vous ? L'eau est froide. Puis j'ai ajouté : « Vous feriez mieux de venir sur la plage, c'est moins froid. » Et elle s'est mise à rire.

Changer la vie des gens passe par de petits détails, il suffit de les rendre témoins d'eux-mêmes. Il ne s'agit pas d'essayer de creuser la pensée intelligente du cerveau, mais simplement de donner de l'amour : « L'eau est froide ? » L'accent n'est soudain plus mis sur la pensée, parce que cette fille était submergée de pensées. Lorsque l'on veut s'enlever la vie, le cerveau pense, il pense trop. C'est pour cela qu'on se suicide, parce que lorsqu'on est déprimé, on ne peut pas s'arrêter de penser, généralement en boucle. Les mêmes pensées reviennent, encore et encore. Lorsque vous devez faire face à une personne déprimée, ne le faites jamais seul, parce qu'elle vous fera sombrer. Vous avez besoin d'être au moins trois amis, parce que seul, la personne déprimée vous fait sombrer avec elle ; vous sauterez le pont vous aussi. « Oh, ma vie est terrible, mon copain m'a quittée, je n'ai pas d'argent », et vous commencez à pleurer avec elle, « Oh, pauvre de toi ! » C'est l'erreur que font les amis, ceux-là qui sont censés être des amis, mais qui ne le sont pas du tout. Vous pourriez par exemple dire : « Oh, ton copain t'a quittée, quel homme horrible ! » Et vous vous enfoncez dans le négatif.

Alors, quelle est la bonne réaction ?

Je vous raconte une histoire vraie. À Los Angeles, dans un parc public, un homme était assis sur un banc et une vieille dame est venue s'asseoir à côté de lui. L'homme pleurait, pleurait, pleurait. La vieille femme a éclaté de rire en lui disant : « Regardez ! Il y a tellement de filles ici, il y a des milliers de jolies filles. Pourquoi pleurez-vous à cause d'une seule ? » Le rire de la vieille femme a changé la perspective de l'homme. Si elle lui avait demandé : « Qui avez-vous perdu ? Quel est votre problème ? Oh, pauvre de vous ! », l'homme aurait été encore plus déprimé. Elle a dit : « Regardez toutes les filles qui sont ici ! Pourquoi pleurez-vous pour une seule ? » Elle a déplacé son attention : « Regardez les filles » ; alors le cerveau s'arrête de penser, il est complètement surpris.

Surprenez votre entourage ! Pour rendre les gens heureux, il faut les surprendre. Détournez l'attention ! Certains sont obnubilés par des pensées sombres. Détournez leur attention pour qu'ils ne se focalisent pas sur ces pensées, mais soudain sur quelque chose d'autre. C'est votre mission : apporter de l'amour. Apporter de l'amour aux autres, c'est bien : « Comment puis-je rendre les autres heureux ? Comment puis-je rendre heureux des gens que je ne connais pas ? » Pas votre partenaire ! Bien sûr, vous voulez rendre votre partenaire heureuse, mais c'est tout simple. Vous regardez votre partenaire : « Est-elle heureuse ? D'accord, elle est heureuse. » Rendez quelqu'un que vous ne connaissez pas heureux. Le pompiste, à quoi pense-t-il ? Le policier, l'employé de banque où vous allez, les gens que vous ne connaissez pas ; ce sont là des personnes intéressantes à qui apporter de l'amour, si on veut changer la planète.

Avoir une petite amie ou un petit ami comme partenaire, c'est mettre les autres de côté. Le couple est une prison en quelque sorte. Vous êtes dans la prison de l'amour : « C'est ma femme... mon mari... ma famille. Tous les autres peuvent crever. » Et c'est terrible ! C'est « mon » ; le « mon » qui est l'égo. « Puis-je vous présenter ma partenaire ? » « Ma » : ne touchez pas, c'est à moi. Vous créez une bulle qui vous sépare de l'humanité. Et notre but n'est pas d'être prisonniers d'une bulle, mais de donner de l'amour. « Aime ton prochain comme toi-même », c'est incorrect. Aimez votre prochain plus que vous-mêmes. Ce dicton chrétien, aimer son prochain, aimer les gens à côté de soi, c'est incorrect. Aimez les gens qui sont loin et allez vers eux. L'amour, c'est tendre la main. Pensez-y !

Si vous marchez sur la plage où des gens heureux sont là avec une guitare et qu'une personne seule regarde l'océan, vers qui irez-vous ? Bien sûr, nous avons envie d'aller vers les gens qui dansent, qui jouent de la guitare et qui s'amuse ensemble. Mais si vous allez vers la personne seule, en lui apportant une tasse de café ou en vous asseyant simplement à côté d'elle en lui parlant de l'océan, c'est de l'amour ; c'est tendre la main à quelqu'un d'autre.

« Irasshaimase ! » Cinq fois ! Cinq fois, pendant dix secondes, pour rendre cette personne heureuse et la faire rire. Je suis persuadé qu'après cela, lorsqu'elle dira : « Irasshaimase ! », elle s'en souviendra pour toujours. C'est ça l'amour, c'est donner.

Faites en sorte d'être inoubliable. Voulez-vous que votre vie se termine sur Terre ? Quand vous mourrez, car vous mourrez tous, personne ne se souviendra de vous, sauf les personnes qui ont découvert l'amour grâce à vous. C'est la raison pour laquelle il vous faut devenir quelqu'un de singulier ; pas devenir, être. Soyez ce que vous êtes, parce que vous êtes très singulier. Montrez-le ! Soyez inoubliable. Cette fille « irasshaimase » se souviendra de moi pendant longtemps, j'en suis convaincu. Et elle en parlera à ses amis, bien sûr, pour un bon moment. Soyez inoubliable, par amour.

Inoubliable, voilà ce que vous êtes !

Vous êtes vraiment inoubliables, tous autant que vous êtes. Vous tous qui êtes tellement singuliers. Il n'y a qu'une personne comme vous, une seule. Vous êtes unique ! Alors, soyez vous, soyez comme vous êtes. Vous êtes inoubliable. Montrez-le !

L'un de mes animaux préférés est le paon. Il a une longue queue, près du sol ; il n'est pas très beau, mais soudain, il ouvre sa queue et il dévoile sa beauté à tout le monde.

Montrez votre beauté ! Ouvrez votre queue, par amour.

# La méditation est une préparation pour la vie éternelle

Maitreya Raël – Rassemblement du dimanche 10 mars, 78 aH (2024), Okinawa, Japon

La méditation, vous la faites tous les jours, vous la faites en ce moment même. Mais si vous êtes dans la supraconscience, vous êtes constamment en état de méditation, y compris lorsque vous allez aux toilettes ! C'est une position parfaite ! Les toilettes sont un endroit idéal pour méditer, car la pensée sent parfois plus mauvais que la merde. C'est pourquoi il faut se tenir à l'écart des personnes qui ont des pensées négatives ou qui pensent trop, car elles sentent vraiment mauvais !

On dit en français, je ne sais pas en japonais : « des pensées de merde ». On dit cela. Dites-vous cela ? Parce que c'est ce que c'est.

Y a-t-il une grande différence entre une « pensée de merde » et la pensée ? Non ! Ce sont toutes deux de la merde ! Alors, comme je l'ai dit : « Asseyez-vous. » Maintenant, tout le monde est assis et cela suffit. Ne pensez pas à la méditation. Si vous pensez à la méditation, vous n'êtes pas en méditation. C'est très intéressant. N'y pensez pas. Si vous y pensez, vous n'êtes plus en méditation. Il faut simplement ressentir, ressentir sans penser. Pourquoi est-il si important de rester assis sans rien faire ? Lorsque vous pensez, vous créez du stress, même s'il s'agit d'une pensée positive.

Vous savez, l'un des endroits où il y a le plus de crises cardiaques, c'est au casino. Il y a beaucoup d'infarctus parce que les gens gagnent. C'est un stress ! Imaginez que vous gagniez un million de dollars ce matin, c'est un grand stress ! Vous apprenez que vous avez un cancer ; c'est un grand stress ! On peut être moins stressé en apprenant qu'on a un cancer qu'en gagnant à la loterie ; cela dépend de ce qu'on ressent. Vous pouvez faire une crise cardiaque lorsque vous gagnez dans un casino de Las Vegas, ce n'est pas une blague, c'est réel. Le pourcentage de personnes qui font une crise cardiaque après avoir gagné est énorme.

J'aime les machines à sous, c'est un peu comme le « pachinko ». Si on y joue pendant des heures, on perd tout. J'ai parfois vu des gens dormir sur ces machines. Et soudain, on gagne ! Révolution ! Votre cœur s'accélère, votre respiration change, vous transpirez ; c'est un stress énorme. Si vous avez une nouvelle copine, une nouvelle partenaire sexuelle, c'est aussi un grand stress. Le stress ne provient donc pas seulement de choses négatives, il peut aussi provenir de choses très positives. Lorsque nous serons autour de l'Ambassade et que vous verrez arriver l'ovni des Élohim, cela pourrait être un grand stress ! Peut-être que certains feront une crise cardiaque, c'est possible ! Mais si vous vous asseyez, comme je vous l'enseigne, alors vous êtes dans la supraconscience ; tout votre corps se met dans un état de supraconscience, pas seulement le cerveau, le cœur aussi. Votre rythme cardiaque peut être stable et rester stable quoi qu'il arrive.

La plupart des gens meurent parce que leur cœur s'arrête. Mais dans tous les cas, la seule raison de la mort est l'arrêt du cœur. Nous demandons : « Oh, comment est-il mort ? Qu'est-ce qui a causé sa mort ? » La réponse est : le cœur s'est arrêté. « Il est mort d'un cancer ? » Non ! Le cœur s'est arrêté ! La mort est toujours causée par le cœur qui s'arrête.

Toutefois, lorsque vous êtes malade ou dans un état de faiblesse, vous pouvez créer votre propre mort. Si vous avez peur de mourir, vous mourrez beaucoup plus vite. Voulez-vous survivre un peu ? Parce que nous sommes tous en mode survie, jeunes ou vieux, l'horloge fait tic-tac, tic-tac, tic-tac. Ça arrive, pour les plus jeunes, pour les plus vieux, on ne sait pas quand. Cela peut être maintenant. Des personnes mourront certainement lors du contact du dimanche ; ce serait une belle mort ! Mais il se peut qu'il vous reste un mois, un an à vivre. Et si vous n'êtes pas dans la supraconscience, si vous vous stressez avec la peur de la mort, alors vous mourrez plus vite. Cela peut arriver immédiatement, c'est pourquoi je dis toujours que pour avoir une belle vie réussie, il faut penser tout le temps à la mort. En étant sûr de mourir, on apprécie chaque seconde, et pas seulement au réveil. Je me suis réveillé ce matin en me disant : « Wow, je suis encore en vie ! », sincèrement surpris, sans plaisanter. J'ai 77 ans et la plupart de mes amis, du temps où je chantais ou que je faisais de la course, sont morts. Je suis vivant, maintenant ! Dans une minute, je ne sais pas. Personne ne le sait, mais en étant constamment conscient de la mort, notre vie est beaucoup plus heureuse. Ressentez-le !

Votre survie n'est pas garantie, ne pensez pas que vous atteindrez soixante-dix ans, cela pourrait se produire le mois prochain. Il n'y a aucune garantie que dimanche prochain vous serez au contact. Il n'y a aucune garantie que vous puissiez même déjeuner aujourd'hui ! Chaque seconde, cela peut arriver, chaque seconde. Boum boum, boum boum, le cœur bat, boum boum, boum boum ; et puis plus de « boum boum » ! Chaque seconde, chaque battement peut être le dernier. Vous devez toujours garder cela à l'esprit et de cette façon, toute votre vie devient une richesse. Chaque respiration est un trésor, ce peut être la dernière. Chaque regard dans les yeux, c'est peut-être le dernier. Regardez vos frères et sœurs, c'est peut-être la dernière fois ; c'est possible !

Par conséquent, quand on y pense, la vie est beaucoup plus fantastique. Vous regardez l'océan, vous regardez la lune la nuit : « Ah, ce soir la lune est belle. » Non ! « C'est peut-être la dernière fois. » Et quand on pense constamment à la mort, la vie devient un véritable trésor. Tout ce que vous faites devient précieux. Quand vous vous asseyez, votre cœur s'assoit et ses battements sont stables, calmes. Si vous avez peur de la mort, votre cœur bat soudain très vite et cela vous tue. Alors, en vous asseyant en état de supraconscience, toutes vos cellules sont en état de supraconscience, le cœur, les poumons, les intestins. Lorsque le cœur bat rapidement, cela peut provoquer la diarrhée. Lorsque vous vous asseyez et que vous devenez inactif, que vous laissez votre cerveau, votre langue et tout ce qui se trouve dans votre corps se mettre en mode inactif, alors le bonheur brille dans votre vie. Il serait regrettable de ne pas réussir votre mort si vous avez une vie réussie. Imaginez que vous mourriez en méditation, votre dernier souffle, c'est alors l'harmonie. « Quand sera mon dernier souffle ? Est-ce que je souhaite avoir un dernier souffle paniqué ou paisible ? » Ayez toujours cela à l'esprit.

Imaginez si vous mouriez dans la panique. La plupart des gens meurent dans la panique, ils pensent et disent : « Je ne veux pas mourir ! » C'est un moment terrible. Ou bien vous mourez, comme lorsque vous vous asseyez, chargé d'amour, mourant dans la supraconscience, vous préparant à un grand voyage, et vous réveillant sur la planète des Élohim. Un beau voyage !

Êtes-vous prêt ? Vous vous réveillez sur la planète des Élohim dans le même état de méditation, sans stress. Imaginez si vous vous réveilliez sur la planète des Élohim en panique ! Ce serait terrible ! Vous vous réveillez : « Oh, les Élohim, la vie éternelle » oups, crise cardiaque et mort ! Pourquoi ? Vous pouvez être éternellement paniqué ou éternellement dans la supraconscience et rire éternellement. Préparez-vous à l'éternité.

La méditation est une préparation à la vie éternelle. Préparez-vous à mourir et préparez-vous à la vie éternelle. Si vous êtes stressé, vous ne voulez pas de la vie éternelle. Ce serait une torture d'être éternellement stressé. Mais si vous êtes comme Bouddha, éternellement en train de rire : « Bienvenue sur ma planète ! » Alors, entraînez-vous, riez ; entraînez-vous à rire. Et vous mourrez en riant. Pourquoi pas ?

Pour ma part, j'ai deux rêves : mourir pendant un orgasme ou mourir en riant. Peut-être les deux. Je suis très inhabituel, beaucoup de mes partenaires ont été effrayées par mon comportement, parce que je suis très inhabituel, je ne suis pas complètement humain. Quand j'ai un orgasme, je ris comme un fou. Certaines sont surprises. Riez ! Certaines personnes ont des orgasmes très sérieux. Quel dommage ! « Oh, oh ! » Ils se calment et se détendent ! Ce n'est qu'un orgasme. La réaction des gens quand ils ont un orgasme est très intéressante. Regardez, soyez le témoin de votre orgasme ! La façon dont vous réagissez à votre orgasme sera probablement la même que celle que vous aurez à votre mort. C'est peut-être pour cela qu'en français on appelle l'orgasme « la petite mort ». C'est très intéressant !

Êtes-vous prêts ? L'orgasme suprême est proche !

Un jour, un journaliste m'a dit : « Vous savez, il y avait une secte où ils se sont tués en groupe, vous savez, ces suicides collectifs. » Il y a eu, il y a quelques années, des gens qui se sont suicidés collectivement. Et un journaliste m'a demandé : « Est-il possible, un jour, que les raéliens se suicident collectivement ? » C'était une bonne question. J'ai pensé organiser une grande conférence publique à Montréal : « Les raéliens vous invitent à un suicide collectif par le rire ! » En français, comme en anglais, on dit « mourir de rire ». Imaginez que vous organisiez une grande conférence à Tokyo : « Les raéliens vous invitent à mourir de rire ». L'idée vous plait ? Alors, faisons-le !

Préparez-vous au plus grand rire de votre vie !

# L'amour, c'est lorsqu'on attache plus d'importance au bonheur des autres qu'à son propre bonheur

Maitreya Raël – Rassemblement du dimanche 17 mars 78 aH (2024), Okinawa, Japon

Qu'est-ce que l'amour ? C'est une grande question, une drôle de question. Tant qu'il nous faut poser la question, nous ne savons pas ce qu'est l'amour. Quand on est l'amour, il est stupide de poser la question, parce que quand on est l'amour, on ne se demande pas ce qu'est l'amour. Tant que vous n'êtes pas l'amour, vous devez vous demander : « Qu'est-ce que l'amour ? » L'amour est-il nécessairement sexuel ? Vous pouvez désirer une femme ou un homme et avoir des relations sexuelles avec cette personne. Mais si vous la violez, ce n'est pas de l'amour. C'est de l'amour hormonal. Je vois une personne qui m'excite et mon pénis se dresse. C'est très bien, mais ce n'est pas de l'amour. Alors, qu'est-ce que l'amour ?

L'amour, c'est lorsque vous attachez plus d'importance au bonheur des autres qu'à votre propre bonheur. Bien sûr, vous pouvez avoir des relations sexuelles avec cette personne si cela la rend heureuse, mais le but est de rendre les autres plus heureux que vous, en plaçant les autres au-dessus de votre égo. Cela ne doit pas nécessairement être sexuel. Il peut s'agir d'aider une personne âgée à traverser la rue. Le bonheur de cette personne est plus important que le mien. Il peut s'agir d'apporter une tasse de café à quelqu'un qui se sent seul sur un pont. Vous n'attendez rien ; cela se produit lorsque vous donnez sans rien attendre en retour. Si vous attendez quelque chose, ce n'est pas de l'amour, c'est du commerce. Le commerce, c'est beau : « Je te donne mon corps et tu me donnes de l'argent en retour. » On appelle ça de la prostitution. Ce n'est pas mal. Vous pouvez donner vos mains à un patron, travailler dans une usine et recevoir de l'argent en échange du travail de vos mains. Le commerce, c'est magnifique. Il n'y a pas de différence entre le commerce des mains et celui du sexe ; vous faites simplement le commerce d'une autre partie de votre corps. Cela peut être intellectuel. Si vous êtes professeur, que vous enseignez à des enfants, vous faites le commerce de votre cerveau et vous recevez un salaire en échange. C'est une autre forme de prostitution. Dès qu'il y a commerce, nous pouvons parler de « prostitution ». Mais si vous donnez sans rien attendre en retour, alors c'est de l'amour !

Si vous vous rendez dans les pays défavorisés pour donner de la nourriture aux pauvres, c'est de l'amour. Si vous enseignez gratuitement comment être heureux, c'est ce que je fais, je ne reçois aucun salaire. Les raéliens m'offrent parfois des cadeaux. Je les accepte, mais je n'attends rien. Je donnerais la même quantité d'enseignement et d'amour même si je ne recevais rien. C'est ce que font les moines bouddhistes et Bouddha lui-même. C'est très important : être assis dans la rue - si vous voulez méditer, vous vous asseyez - être assis dans la rue avec un bol vide. Votre bol vide est juste à côté de vous, pas devant vous comme un mendiant. C'est très important. Il ne s'agit pas de demander, de supplier les gens : « S'il vous plaît, donnez-moi du riz. » Le bol est juste à côté de vous, sur le côté, et les gens peuvent donner ou non, en donnant à quelqu'un qui ne s'attend pas à recevoir quoi que ce soit.

Quand on s'attend à quelque chose, il n'y a pas d'amour. C'est très important. Quand vous vous attendez, quand vous espérez recevoir quoi que ce soit de physique ou de spirituel, c'est une « attente ». Cela signifie : « Je souhaite recevoir quelque chose en échange de l'amour que je donne. » « J'invite une belle fille au restaurant, et après j'espère

qu'elle viendra faire l'amour avec moi. » Cela ne peut pas être de l'amour. « Je donne mon enseignement et je m'attends à recevoir du riz. » Ce n'est pas de l'amour. Je donne et je donnerai de la même manière, même si personne ne me donne jamais quoi que ce soit en retour. Cette notion de don sans attente est très importante si nous voulons comprendre ce qu'est l'amour. Cela peut être spirituel. Beaucoup de gens vont à l'église et prient. Ils s'attendent à aller au paradis après la mort et ils prétendent aimer Dieu : « Je vous aime, mais donnez-moi le paradis ! » Ce n'est pas de l'amour, c'est une attente. Que ce soit à propos de sexe, d'argent ou d'une récompense spirituelle après la mort, tout cela, c'est du commerce. C'est beau. Le commerce est beau, mais ce n'est pas de l'amour.



**LOVE IS WHEN YOU MAKE THE  
HAPPINESS OF OTHER PEOPLE  
MORE IMPORTANT THAN YOUR  
HAPPINESS**

Dès qu'il y a commerce, ce n'est pas de l'amour. Je vous donne mon sourire, je le fais souvent à l'aéroport, dans la rue, partout. Parfois, sur la route, je vois quelqu'un qui passe en voiture et je lui souris. Bien sûr, je ne m'attends à rien de la part de la personne qui se trouve dans la voiture, mais un simple sourire peut changer la vie des gens. Un sourire, c'est gratuit, ça ne coûte rien ! Vous n'avez pas besoin de chercher un portefeuille de sourires dans vos poches. Et vous rendez les gens heureux.

En général, cela suscite une grande interrogation dans l'esprit des gens. Lorsque vous souriez à quelqu'un, si ce n'est pas une personne que vous connaissez, quelle est la réaction habituelle ? Sourire à ses amis, ce n'est pas important. Sourire à des personnes que vous ne connaissez pas, c'est de l'amour ! Et que se passe-t-il ? La première question qu'ils posent, c'est : « Est-ce que je vous connais ? » Et cette réaction est immédiate, comme s'il fallait connaître les gens pour leur sourire. Certaines personnes, dans des pays violents, comme la France, se mettent presque en colère quand on leur sourit : « Tu veux te battre avec moi ? Pourquoi me souris-tu ? Tu veux de l'argent ? Tu veux mon portefeuille ? » C'est comme ça dans les pays agressifs. Cela m'est arrivé plusieurs fois dans ma trop longue vie sur Terre, dans les aéroports, dans les hôtels, partout : « Pourquoi me souriez-vous ? » Quoi répondre ? « Pour vous donner de l'amour ! » - « Pourquoi voulez-vous me donner de l'amour ? » Voilà une entrée intéressante pour ouvrir une petite brèche vers la supraconscience.

Sur cette planète, des millions de personnes souffrent. Ne pensez pas seulement aux personnes qui sont à l'hôpital ou en prison. Tout le monde souffre, à l'exception de quelques personnes éveillées, très peu, comme 0,001 %. Tout le monde souffre. Lorsque vous marchez dans les rues de Tokyo, de Séoul ou de toute autre grande ville peuplée de millions d'habitants, personne ne sourit. Ils marchent dans la rue comme des robots. Je les appelle des somnambules. Ce sont des somnambules, mais un simple sourire et ils se réveillent ! Quelque chose se produit. Faites-le, faites-le à Naha, faites-le là où vous vous promenez. Un simple sourire change la vie des gens. C'est facile ! Pourquoi ne pas l'offrir ? Un simple sourire et leur cerveau change soudainement, ils se réveillent : « Pourquoi cette personne me sourit-elle ? » Ne cherchez pas à le faire auprès des filles sexy. Non ! Parce que lorsque les hommes sourient aux filles sexy, c'est uniquement parce qu'ils espèrent avoir des relations sexuelles avec elles. Faites-le avec les personnes qui ne s'attendent pas à ce que vous fassiez quoi que ce soit ; avec le pompiste, avec la caissière du supermarché.

Souvenez-vous de mon anecdote à l'entrée d'un magasin lors de mon arrivée à Tokyo. Il y avait une femme somnambule, près de la porte, qui disait « Irasshaimase ! » (bienvenue). Je suis entré, puis je suis ressorti immédiatement, juste dix mètres plus loin, et je suis rentré à nouveau. Soudain, elle m'a regardé, elle a vu que j'étais sorti et revenu, mais à cause de son travail, elle a dû répéter : « Irasshaimase ! » Dès que je l'ai entendu, je suis ressorti. Cinq fois ! Après la troisième fois, elle a commencé à sourire : « Quel drôle d'étranger est-ce là ? » Merveilleux, elle a souri ! Et après avoir souri, elle est même passée à l'étape suivante : elle a commencé à rire ! À la japonaise, avec la main sur la bouche, mais elle riait. Je pouvais voir qu'elle riait. Cinq fois, jusqu'à ce que nous soyons en contact visuel ; et alors elle a compris. Elle n'a pas tout compris, mais elle a compris que je lui faisais faire consciemment quelque chose qu'elle faisait en mode somnambule. La première fois, c'était « Irasshaimase ! » sans vraiment faire attention, et la dernière fois, c'était « Irasshaimase ! », mais avec un sourire. Elle ne pouvait s'empêcher de rire ! Tout à coup, elle a pris conscience de ce qu'elle faisait. Cela a changé sa vie, parce que je suis sûr qu'après, pour chaque client normal - je ne suis pas normal, je ne veux pas être normal - mais pour chaque client, après, quand elle disait : « Irasshaimase ! », je suis sûr qu'elle le faisait en se souvenant de moi. C'est ainsi qu'on répand de l'amour. Elle n'était pas mignonne, je ne m'attendais pas à l'emmener dans mon lit, c'était une personne ordinaire. Mais être une personne ordinaire, c'est être un être humain.

Ne mélangez pas la fonction des gens avec ce qu'ils sont. Le pompiste n'est pas seulement quelqu'un qui met de l'essence dans votre voiture ; il a une personnalité, des rêves, des espoirs, de la tristesse, parfois même une profonde dépression. Souvenez-vous de Robin Williams, l'un de mes acteurs préférés. Il était à une fête, il faisait rire tout le monde, c'était le plus drôle de la soirée. Et le lendemain, il s'est suicidé. Personne ne lui a prêté attention, les gens se sont contentés de voir ce qui était drôle, mais ils n'ont pas essayé d'atteindre la personne, de ressentir ce qui se passait à l'intérieur de lui. Vous passez sur un pont, vous voyez une personne seule qui regarde l'eau. Est-ce suffisant ? Non, vous pouvez lui apporter une tasse de café, vous pouvez atteindre cette personne ; tout en cherchant à obtenir la même réaction que celle de la jeune fille « Irasshaimase » : « Des personnes s'intéressent à moi, quelqu'un s'intéresse à ce que je suis », parce que normalement, cela n'intéresse personne. Nous vivons dans un monde de somnambules ; personne ne s'intéresse aux autres.

Qu'est-ce que l'amour ? C'est prêter attention aux autres ! C'est s'intéresser aux autres. Le premier pas, c'est un simple sourire. Un sourire, c'est comme une bombe atomique d'amour. Vous pourriez penser que ce n'est rien, que ce n'est qu'un sourire. Ce n'est pas seulement un sourire. Vous avez là une arme de « rédemption massive », un outil pour sauver les gens. Normalement, nous parlons de la bombe atomique comme d'une arme de destruction massive. Mais le sourire est une arme de rédemption massive ; un simple sourire ! Nous ne savons pas, lorsque nous marchons dans la rue, combien de personnes pensent à se suicider. Des centaines. Le Japon est le pays qui compte le plus grand nombre de suicides, mais tout le monde a l'air heureux. Ce n'est pas le bonheur. Ce n'est pas authentique. Tous les Japonais savent que lorsque les autres parlent, même si vous ne participez pas à la discussion, vous devez vous conformer, en essayant d'avoir l'air normal.

Prêtez attention ou utilisez les armes de rédemption massive : un sourire, offrir un verre d'eau - ou une tasse de café - un endroit où s'asseoir ; ce sont là les trois cadeaux du Bouddha. Prêter attention, ce peut être : « Je remarque que tu existes et je veux que tu sois plus heureux que moi. » Souhaitez-vous que les autres soient plus heureux que vous ? Posez-vous cette question, inmanquablement, à chaque personne que vous rencontrez. Je le fais constamment. Mon but, en vous parlant, c'est justement de vous rendre plus heureux que moi. C'est mon seul objectif. Sinon, je me tairais. Pourquoi parler si ce n'est pas pour rendre les autres plus heureux ? Est-ce que c'est juste pour montrer à quel point vous êtes bien ? Ce serait comme les somnambules. Ils parlent pour être admirés, « bla-bla-bla », pour rien, c'est du vent. Mais essayez de rendre vos interlocuteurs un peu plus heureux avant de les quitter. Posez-vous la question suivante lorsque vous rencontrez quelqu'un : « Cette personne sera-t-elle plus heureuse après avoir parlé avec moi ? » Si la réponse est non, gardez le silence ! Il vaut mieux ne pas parler, car bien des gens dépriment les autres lorsqu'ils parlent. Certains ont des problèmes pour n'importe quelle solution. Parce que, normalement, les gens ont des solutions pour tous les problèmes ; ce sont des gens positifs, mais la plupart des gens ont des problèmes pour n'importe quelle solution. Vous dites : « Ah, quelle belle journée ! » - « Oh, oui, mais il y a le réchauffement climatique ! Il y a un typhon qui arrive. » Ils entraînent les autres vers le bas.

Lorsque vous parlez aux gens, quand vous les quittez, sont-ils plus heureux ? C'est une question simple et l'un des meilleurs moyens d'y parvenir, c'est d'utiliser l'arme de rédemption massive : le sourire, rien de plus.

J'espère qu'après avoir été avec moi ce matin, vous êtes plus heureux qu'avant. J'espère, je ne m'y attends pas, mais j'espère que vous l'êtes.

## Commentaires concernant la série Netflix

Une nouvelle série sur moi est sur le point d'être diffusée sur Netflix. N'ayez crainte ! Plus on parle de nous, mieux c'est. Ne vous attendez pas à ce que les gens parlent gentiment de nous. Certains raéliens disent qu'il faut se défendre, ils s'imaginent que je pourrais être anxieux. Pas du tout !

Maitreya a mentionné deux citations :

« Si vous me haïssez, je suis dans votre cerveau. Si vous m'aimez, je suis dans votre cœur. »

« Vous pouvez dire du bien de moi, cela m'est égal. Vous pouvez dire du mal de moi, ça m'est égal. Mais je n'aime pas que vous ne parliez pas de moi. »

Je n'attends jamais rien des journalistes.

J'entre dans le cœur des gens qui m'aiment et j'entre dans le cerveau des gens qui me détestent. Un média qui parle de nous, c'est bien, quoi qu'il puisse dire. Notre but n'est pas de convertir une planète au raélisme, mais de faire en sorte que tout le monde entende parler de nous, en bien ou en mal. Je veux que tout le monde nous connaisse, c'est notre mission. Ne craignez pas d'être jugés. Je veux que le public parle des raéliens. Que ce soit en bien ou en mal, cela m'est égal tant qu'on parle de nous.

Vous méditez tous les jours. La méditation, c'est votre armure, elle vous rend invincible.

....

Nous venons de voir la série Netflix à la télévision et des millions de personnes pensent à nous. Que ce soit en bien ou en mal, cela nous importe peu. Ce qui est important, c'est qu'ils pensent à nous. C'est probablement quatre ou cinq millions de personnes. C'est formidable ! Imaginez le nombre de tracts qu'il faudrait distribuer dans la rue pour que, tout à coup, cinq millions de personnes pensent à nous. Les chiffres ont été publiés sur Internet ; il y a quelques jours, c'était déjà trois millions. C'est donc probablement cinq millions maintenant. Et cela ne cesse d'augmenter. C'est plus facile que de distribuer des tracts.

Je suis très fier de vous tous, de vos actions, parce qu'après avoir regardé Netflix, les gens vont sur Internet. Les visites sur notre site web ont augmenté. Il n'y a pas que rael.org. Il y a Elohim Embassy... et d'autres... (25 février)