

## Le principe de la lumière

Tout ce qui est exposé à la lumière devient lumière

---

Le simple fait de croire en quelque chose n'en fait pas une vérité. Dans les faits, une croyance demeure une illusion, des fois motivantes, des fois destructrices.

Sans conscience, les comportements deviennent inconscients. Ils s'identifient au mental ou à une émotion. Les décisions de se comporter d'une façon ou d'une autre se fondent alors sur une illusion, pourtant considérée comme une vérité par celui qui la vit.



Lorsque la souffrance est liée au mental, rompre ce lien est possible par l'attention consciente portée sur ladite souffrance qui devient alors conscience. Mettre de la présence sur les croyances permet de faire disparaître les illusions destructrices. « *Mettre de la présence* » c'est être conscient d'observer sans juger.

## **Le principe de la lumière**

Tout ce qui est exposé à la lumière devient lumière

---

Quelqu'un qui s'est identifié à sa souffrance opposera naturellement, inconsciemment une résistance à toute tentative d'évolution de la situation. La disparition de sa souffrance signifierait pour lui, la disparition de son identité. Qui aurait envie de cela ?

D'ailleurs, plus cette croyance sera puissante, plus la résistance sera forte. La personne s'identifiera alors encore plus à sa souffrance, ce qui lui prouvera encore mieux qu'elle a raison, que sa croyance est vraie.

Avoir raison – ou donner tort à son prochain – est souvent le signe du mental qui gouverne. Sans aucun impact sur le sens donné à son identité, c'est le moyen qu'a trouvé le cerveau pour se distinguer.

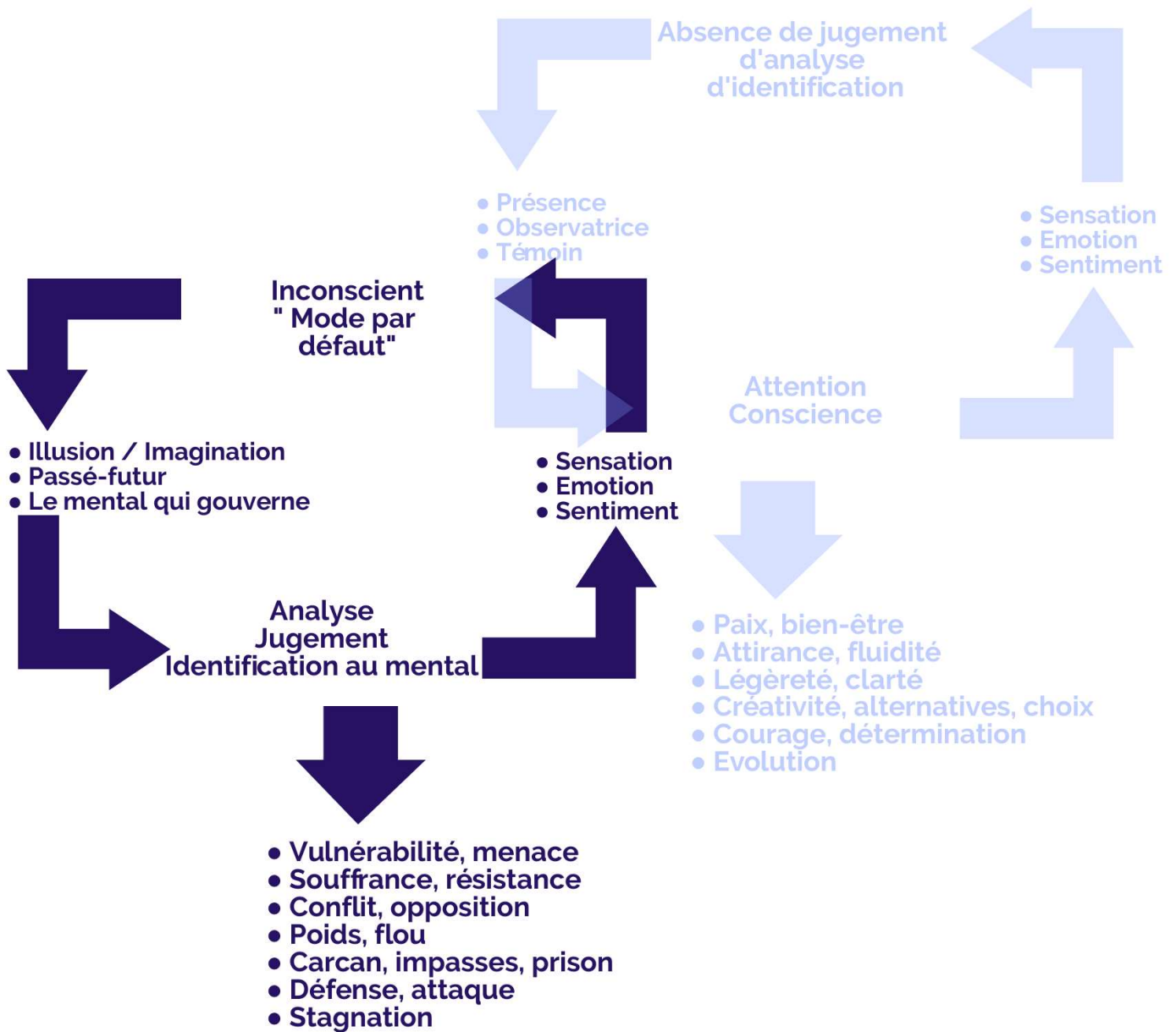
**Une force de résistance est d'égale valeur à celle de la croyance.**

C'est ce qui explique que pour beaucoup, revivre et s'accrocher aux mêmes comportements destructeurs, mais connu est bien plus confortable qu'une évolution inconnue de qui l'on est.



## Le principe de la lumière

Tout ce qui est exposé à la lumière devient lumière



Lorsque les pensées et les émotions deviennent l'identité de quelqu'un, c'est le mental qui gouverne. Le mode (par défaut) inconscient s'active.

Le principe de la lumière permet de rompre ce lien entre souffrance (résistance) et pensées. Il évite la transformation d'émotions en pensées, ce qui permet de résorber les divisions internes et unir en un tout. L'attention consciente se synchronise avec le pouvoir illimité que procure la paix.

St. Licodia, juillet 2022