

# *Journal après journal* n° 15 Octobre 2008



*Journal après Journal est un bulletin e-mail destiné à faire connaître les enseignements de **Sesha** sur la Non-dualité, appliqués à la vie quotidienne.*

**Vous pouvez renvoyer ce bulletin** à toute personne intéressée par la recherche personnelle, la connaissance de soi et la Réalité ultime.

**Phrases extraites d'ouvrages de Sesha et adaptées par l'auteur pour ce bulletin**

## **MEDITATION LE CHEMIN DE LA LIBERTÉ (1) Livre et deux dvd, de Sesha**

### La Conscience

- L'être humain n'est pas le seul dépositaire de la conscience : l'univers entier, sous toutes ses expressions est la substance même de la conscience Non-duelle.
- La conscience non-différenciée se manifeste comme individuelle dans les états de conscience dans lesquels sujet et objet apparaissent comme différenciés.
- L'univers et le mouvement perçus par la conscience individuelle sont illusoire. Ils n'existent que dans l'interprétation mentale de celui qui perçoit, en raison de l'incessant processus dialectique auquel il est soumis.
- Le Vedanta définit la conscience comme un **continuum** (sans parties) **non-duel** (non séparé et simultané) **d'évidence** et **d'auto-évidence** (un savoir et un savoir que l'on sait). Elle est **auto-lumineuse** (elle connaît par elle-même, par sa nature propre), et **insondable** (elle ne peut être l'objet de perception d'un agent de perception différent et séparé).
- La conscience n'est connaissable que par elle-même, car aucune entité ne peut faire d'elle un objet de sa connaissance particulière.

- La conscience qui existe à tout moment et qui agit par l'acte Non-duel, est le seul et unique moyen utilisable pour observer la réalité définie par l'Orient comme infinie et absolue.
- La conscience est le substrat de tout ce qui existe, elle a en elle-même le pouvoir de savoir et de savoir qu'elle sait. Cela est sa nature : savoir.
- La conscience absolue Non-duelle est le témoin de la pérennité simultanée et omniprésente de tout événement existant dans l'univers ; cette expression cognitive est appelée *nirvikalpasamadhi*.
- La conscience est un continuum omniprésent et simultané, sous-jacent à tout ce qui existe, et qui ne peut être modifié par ce qu'il contient. Tout objet est une expression de la conscience, mais la conscience n'est pas un objet.
- La conscience ne peut être divisée en sujet-objet, bien qu'il en soit apparemment ainsi au travers de la pensée et de l'interprétation mentale. Elle et elle seule, à l'exclusion de toute autre activité mentale, est l'entité finale de la connaissance.
- La conscience Non-duelle crée des états qui sont perçus différents ou duels par l'interprétation mentale des personnes.
- L'univers que la conscience individuelle perçoit est changeant et impermanent, et évolue toujours vers une nouvelle forme, finalement également impermanente et changeante.

(1) Vous pouvez vous procurer le livre **Meditación (Méditation)** qui contient deux DVD des enseignements de méditation sur la page web de l'auteur [www.sesha.info](http://www.sesha.info)

Pour en savoir plus au sujet de Sesha, vous pouvez consulter sa page web [www.vedantaadvaita.com](http://www.vedantaadvaita.com) sur laquelle vous trouverez des informations sur ses livres, articles, entretiens transcrits, enregistrements audio et vidéo, ainsi que le calendrier de ses ateliers et de ses cours.