

# Journal après journal n° 19 Février 2009



*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.

La certitude de savoir que la peur n'est que la peur est ce qui vous libère d'elle.

Sesha

Extrait d'un entretien réalisé par "chat" le 21 Janvier 2009, entre un élève argentin et Sesha.

**Sesha** : Et comment va ton mental?

*Élève* : A certains moments troublé, à d'autres je ne peux pas le trouver.

**Sesha** : Tu as toute la vie pour le trouver, tu n'es pas pressé.

*Élève* : Dernièrement je suis préoccupé par l'état de santé de mon père.

**Sesha** : Il est très tendu, très préoccupé, il a un caractère fort, autosuffisant et il a la tête dure. Tu ne pourras pas le changer s'il ne le veut pas.

*Élève* : ¿Son karma est-il déjà déterminé par une fin violente?

**Sesha** : Violente...?

*Élève* : Par mort subite, un infarctus ou quelque chose comme ça.

**Sesha** : C'est une belle façon de mourir..., je te le dis par expérience.

*Élève* : Et la sienne sera comme ça ?

**Sesha** : Je ne crois pas que cela t'aiderait de le savoir.

*Élève* : Mais je voudrais le savoir pour me préparer psychologiquement.

**Sesha** : Accepte-le et aime-le, c'est le mieux que tu puisses faire. Sa vie est à lui et Dieu seul sait ce qui se passe dans son âme qui le pousse à faire ce qu'il fait. Toutes tes réactions sont valables à condition que tu ne souffres pas et que tu ne te sentes pas identifié à elles, tu comprends ?

*Élève* : Agir sans attachement à l'action, et sans désir d'un résultat précis, ni souffrir pour les conséquences.

**Sesha** : Oui, et de cette manière tu peux même lui dire les pires choses.

*Élève* : C'est difficile d'agir ainsi avec lui, c'est mon père, et il y a beaucoup d'émotions et d'histoire impliquées.

**Sesha** : Agir ainsi ne dépend pas de lui, mais de toi.

*Élève* : Je comprends.

**Sesha** : Tu as bon cœur, mais ton mental tourne comme un moulin. Un jour il se calmera, sois patient. Sois toujours vigilant... et ne fais que ça tout le temps.

*Élève* : Je peux profiter de l'occasion pour poser une question?

**Sesha**: Bien sur.

*Élève* : Je m'interroge encore sur une phrase que vous m'avez écrite la dernière fois, et qui est la suivante : " on peut toujours penser plus, mais c'est le *karma* qui détermine l'action".

**Sesha** : Tu dois toujours savoir d'où vient l'enseignement, si c'est de la dualité ou de la Non-dualité. A partir de la dualité, la volonté est l'axe de l'action, à partir de la Non-dualité toute question qui comprend un sujet n'a pas de sens réel.

*Élève* : Et en réalité, quel est l'axe de l'action?

**Sesha** : Il y a une action, mais personne qui agit ! Voilà l'essence.

*Élève* : D'accord, jusqu'ici je comprends. Ma question est la suivante : Qu'est-ce qui est déterminé par le *karma* : faire, penser ou les deux ?

**Sesha** : Tout, tout est le résultat du *karma*, sauf la Conscience et l'Amour.

*Élève* : Existe t-il quelque chose pour laquelle, même en apparence, je sois libre ? Quelque chose qui soit un point d'appui, afin de ne plus m'occuper des choses pour lesquelles je ne suis pas libre, ou pas autant ?

**Sesha** : Oui, l'instant entre chaque pensée est libre.

*Élève* : Mais cet instant, au début, je le cherche par la pensée, je le désire, j'aspire à le trouver. Toutes ces pensées, mon souhait de m'asseoir pour pratiquer ou de pratiquer le *karma yoga* en marchant, où sont tous ces désirs ?

**Sesha**: Ils sont là tant que tu te souviens d'eux.

*Élève* : Et ces souvenirs de ce que je suis ou de ce que je dois faire, sont-ils évoqués librement ou par le *karma* ?

**Sesha**: C'est le mécanisme karmique qui s'autoalimente.

*Élève* : On dirait qu'il n'y a pas d'issue.

**Sesha** : D'où veux-tu sortir...?

*Élève* : Ha ha ha, un point pour vous. C'est réconfortant de me souvenir qu'il n'y a pas de barreaux, mais je souffre encore quand j'essaye de passer au travers, même quand j'ai une pensée qui me dit : « il n'y a pas de barreaux ni personne pour passer au travers. »

**Sesha** : Tes pensées sont les barreaux et ce sont elles qui sont dans la prison.

*Élève* : Et si celui qui pratique est une pensée, comment se fait-il qu'il cesse de l'être?

**Sesha** : Parce qu'il ne l'est que quand il pense. À chaque pensée tu nais, et tu meurs à la fin de chacune d'elle. Tu nais et tu meurs constamment, mais le processus mental est si rapide que tu vois la continuité de ce que tu n'es pas et non pas de ce que tu es, comme les photogrammes d'un film.

*Élève* : Quelque chose doit assembler les photogrammes de manière continue.

**Sesha** : L'espace (par exemple) contient l'information des photogrammes et de l'espace entre eux. *Cela* est réel. *Cela* est sans parties, *Cela* est indifférencié, mais toute différence n'est que substantialité de *Cela*. *Cela* continue d'être « *Cela* », même dans la substantialité de *maya*.

*Élève* : Qui porte, ou ne porte pas, son attention sur les photogrammes ou sur l'espace entre eux?

**Sesha** : Ce qui connaît est *Cela*, et celui qui croit connaître *Cela* es *adiarupa* (surimposition) qui donne lieu à *maya*.

*Élève* : Pourquoi *Cela* assemble t-il les photogrammes?

**Sesha** : *Cela* ne fait rien, c'est toi qui vois ce que tu vois. Tu vois l'intentionnalité, tu en fais l'expérience. *Cela* ne fait rien, c'est seulement ce qui Est.

*Élève* : Qui a peur si chaque photogramme meurt instantanément ? Qui meurt?

**Sesha** : Le sentiment de doute meurt. La peur c'est le doute, le souvenir ; ce qui connaît est *Cela*. La certitude de savoir que la peur n'est que la peur est ce qui te libère d'elle. La certitude n'est pas la peur, ni son absence, et n'a pas de parties, c'est seulement *Cela*. *Cela* est la certitude continue d'Être.

*Élève* : Même si la peur n'est que la peur, cela suffit pour effrayer.

**Sesha** : La peur est comme la nuit, c'est le souvenir que tu as qui t'effraie, pas ce qu'elle est.

*Élève* : Est-ce que cette certitude, ce courage pour surmonter la peur est dans mon *karma* ?

**Sesha** : Non, le *karma* écrit sur la certitude, le *karma* est l'encre, *Cela* est le papier.

*Élève* : Je ne m'attendais pas à cette réponse.

**Sesha** : Mon intention est de te surprendre pour que tu arrêtes de penser..... Mais tu te protèges à nouveau si vite... quelle erreur ! Quelle horrible habitude de penser !

*Élève* : Je ne peux que vous demander que face à mon obstination, vous soyez encore plus persistant que moi.

**Sesha** : Il n'y a que de l'affection pour toi, et il y en aura toujours.

*Élève* : Merci.

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.