



*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.

Y a t-il des conditions requises pour la position de la méditation intérieure?

Pour certaines traditions méditatives, la position est un aspect très important de la méditation. Par exemple, une partie des enseignements zen est basée sur le contrôle physique que l'on peut obtenir des systèmes physiologiques et dans la volonté d'y parvenir. En revanche ce que nous recherchons est une connaissance appelée **Non-dualité**. Ainsi, la méditation sur laquelle nous nous appuyons est « l'attention perçue par elle-même ». Dans cette perspective, la position devient quelque chose d'accessoire. C'est simplement un support superficiel qui doit permettre l'aisance suffisante pour ne pas dépendre du corps physique, mais ce n'est pas le but fondamental de la pratique de méditation.

En vertu de ce qui vient d'être dit, l'essentiel est l'attitude mentale de celui qui observe le monde intérieur. Il est donc possible d'accéder à l'état de samadhi dans n'importe quelle position, que ce soit assis, allongé, ou en marchant. En réalité aucune posture spéciale n'est requise pour atteindre l'état suprême Non-dual. Dans la pratique du samadhi, l'attitude méditative est indépendante de toute position, de tout geste et de toute condition physique ou mentale que la personne puisse avoir, car l'état Non-dual transcende toute condition.

Est-ce important de se couper des cinq sens dans la pratique méditative intérieure ?

Si vous ne vous coupez pas des cinq sens, il n'y a pas de pratique intérieure. Il existe deux types de pratiques méditatives basées sur la perception de *l'ici et maintenant* : la **pratique interne** (celle dans laquelle la médiation sensorielle n'intervient pas) et la **pratique externe** (celle réalisée avec médiation sensorielle). Si vous ne pouvez pas vous couper des cinq sens physiques, vous n'êtes pas dans la pratique interne. Vous devrez alors prendre en compte les règles qui régissent la réalisation de la pratique externe.

Si les cinq sens sont activés on ne peut s'absorber intérieurement et le sujet de perception ne peut pas devenir objet de perception de lui-même. C'est pour cette simple raison que sans déconnexion sensorielle on ne peut atteindre l'expérience de la pratique intérieure.

La méditation intérieure commence quand le monde externe cesse grâce à la déconnexion sensorielle. Vous devez ensuite transformer les pensées en objets de perception, en vous distanciant d'elles. Si nous percevons « ce qui arrive à l'intérieur », nous constatons que les pensées tendent naturellement et spontanément à s'effacer. Profitant de cette disparition, nous rendons possible une transformation : celui qui perçoit devient objet de perception de lui-même, c'est-à-dire que : « l'attention devient objet d'attention ».

Quel sens a le travail quotidien?

Quand nous parlons de l'activité, il s'agit réellement de deux types d'actions qui dans le cas qui nous occupe et dans notre perspective épistémique, son équivalentes : les actions **physiques** et les actions **mentales**. Les actions physiques sont celle que nous réalisons lorsque les cinq sens sont actifs ; les actions mentales sont celles qui interviennent lorsque nous produisons une activité mentale par les pensées, et d'une manière générale dans toutes les circonstances où nous activons notre mémoire sans qu'interviennent les cinq sens physiques. Agir n'est pas seulement se mouvoir physiquement, c'est également sentir, penser, raisonner. On peut donc agir dans le monde intérieur des idées ou dans le monde externe réel.

Le fait d'être vivant implique nécessairement le mouvement dans ces deux mondes. Nous avons la responsabilité d'avoir un salaire pour vivre et cela nous amène à devoir utiliser nos conditions naturelles pour pouvoir le faire correctement.

Quel que soit le type d'action auquel nous nous confrontons, il nous est possible de la réaliser comme une « **action juste** »

Pourquoi l'action est-elle importante ?

L'action est importante car c'est l'expression la plus pertinente par laquelle nous pouvons nous situer correctement face à la nature. Nous avons une obligation en tant qu'être vivant et l'action est la manière de nous acquitter de cet engagement avec la nature. En n'agissant pas nous ne pouvons justifier ni la vie, ni notre engagement de vie en commun avec les autres. C'est pourquoi nous devons être en mouvement et agir ; nous nous acquittons de notre obligation envers la vie par l'action. Cependant nous devons apprendre à réaliser l'action avec habileté, discernement et rectitude.

Quelle est l'attitude correcte quand nous réalisons une action ?

L'attitude la plus droite et correcte en ce qui concerne l'action est d'agir sans qu'il y ait la moindre parcelle de l'agissant, c'est-à-dire qu'il faut ôter le sens de la propriété de l'action. Il existe cependant une autre possibilité, encore plus libre, qui revient à retirer le sentiment d'être possesseur de la connaissance, c'est-à-dire de l'action mentale. Voici donc une forme claire d'agir dans le monde externe et dans le monde interne. **En supprimant le sens du moi de l'action et du savoir, on obtient alors la liberté.**

Pour en savoir plus au sujet de Sesha, vous pouvez consulter sa page web 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.