

Jour après jour n° 23 Juin 2009



*Jour après Jour 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.

Quand le doute s'insinue dans le mental, le désarroi s'introduit dans la vie.

Sesha

La souffrance de l'être humain réside dans **l'identification**. Plus celle-ci est grande, plus profonde est la souffrance. L'identification vient de notre impossibilité à reconnaître notre véritable nature intérieure: lorsque nous sommes identifiés à notre corps, notre énergie vitale physique ou notre capacité de raisonnement, nous naviguons inévitablement dans le monde du changement, dans l'instabilité des émotions, des pensées et des désirs.

Et pourtant, comment convaincre quelqu'un que sa douleur vient de son identification? Comment traverser la frontière de l'ignorance et renverser le conflit du mental ainsi que l'instabilité qu'il engendre? L'identification est aussi difficile à comprendre qu'à dépasser. Imaginez que vous êtes en train de rêver: dans votre rêve, vous parlez à toutes les personnes qui apparaissent dans cet état onirique. Voyez comme c'est difficile de leur dire qu'elles n'existent pas. Imaginez la tête qu'elles feraient si vous leur disiez que la douleur qu'elles ressentent pour le deuil de cette personne si chère qui vient de mourir dans ce rêve, n'existe pas. Ils vous regarderaient avec des yeux ronds, dans lesquels vous pourriez voir des larmes de douleur, de désespoir, causés par la perte d'un être cher... et pourtant, ce n'est qu'un rêve. Il suffit de se réveiller, de constater avec certitude que nous le sommes et la douleur qui imprègne de tragédie la vie du rêveur disparaît comme par magie. Elle disparaît quand nous comprenons que maintenant que nous sommes réveillés, ce monde onirique est perçu comme irréel et illusoire.

Pendant votre sommeil, celui à qui vous parlez est identifié à sa douleur, il croit vraiment que sa douleur est réelle. Son mental l'amène à se souvenir de l'enchaînement de tous les événements, et lui augure un futur relatif à son passé; et pourtant tout cela disparaît au réveil. Les milliers de rêveurs s'effacent et leurs identifications s'évanouissent.

La disparition de la douleur et de l'identification qui la produit survient grâce à une nouvelle certitude, celle de l'éveil. Mais tant que nous ne sommes pas éveillés à une nouvelle réalité de l'Être, la douleur, ainsi que l'angoisse provoquée par l'identification mentale à celle-là, sont insolubles. La chaîne qui maintient l'identification avec le corps et le mental commence à se défaire lorsque le mental frôle la Non-dualité, entendue comme une forme de connaissance spéciale qui montre le continuum non-différencié de la Conscience, comme une relation non-différenciée entre le connaisseur et le connu.

La douleur disparaît grâce aux certitudes durables, comme par exemple que la vie est meilleure quand nous nous connaissons mieux. En revanche, lorsque le doute s'insinue dans le mental, le désarroi s'infiltré dans la vie. L'identification est un voile magique qui n'existe que dans le mental de celui qui n'a pas de certitudes stables sur lui-même. Voyez comment la douleur d'un enfant se transforme en curiosité au moment où, alors qu'il est en train de pleurer, il aperçoit un nouveau jouet. Comment peut disparaître quelque chose qui paraissait si réel? L'identification est la fausse croyance que le connaisseur est différent du connu. La meilleure manière de transcender cette fausse identification est d'éduquer le mental, afin de transformer cette dualité par l'attention continue sur le présent.

Il est vrai que face à la douleur l'équanimité est chose délicate, et cela ne nous est pas facile de diriger notre attention vers quelque chose d'autre. Cependant, c'est seulement par l'attention continue vers un présent qui naît à chaque instant, que survient la rupture de la dualité objet-sujet. Et par cette rupture de la dualité, naît la stabilité de la non-fluctuation entre les extrêmes mentaux. C'est ainsi que l'on peut connaître la liberté.

La liberté est l'absence d'identification; c'est «être» sans être «quelque chose», c'est «être» sans être «quelqu'un».

Pour en savoir plus au sujet de Sessa, 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.