



*Journal 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.

L'existence regorge d'elle-même

**Sesha**

On commence par fermer les yeux pour permettre au corps d'adopter lentement et naturellement un nouveau rythme. Celui de la respiration se ralentit progressivement, devient pausé et ferme, les poumons reçoivent moins d'air et tout cela permet au mental de s'apaiser de plus en plus.

Les autres sens commencent à entrer en syntonie avec le silence que l'on devine déjà. On entend encore l'information sonore pendant quelques instants, mais elle arrive comme un souffle à peine audible et sans consistance. Le toucher se résume à une anesthésie léthargique, qui entraîne à son tour le goût et l'odorat. Le monde intérieur se calme alors, et un léger voile de tranquillité commence à s'installer.

Les pensées, auparavant fortes et avides de vie, semblent maintenant faméliques. À la lumière de la vision intérieure, elles disparaissent comme des ombres illuminées par la conscience. Au bout de quelques secondes, une immense voute intérieure apparaît, sur laquelle virevoltent des ombres qui se croisent d'abord sans aucun ordre, et qui ensuite se transforment, par la vision interne, en une seule couleur obscure et totalement homogène.

Cette obscurité prend une forme inhabituelle. On ne peut dire ni qu'elle est, ni qu'elle n'est pas. On observe simplement un monde intérieur dépourvu d'objets spéculatifs, mais cette absence possède une grandeur, une stabilité et une constance qui résistent au changement. C'est une obscurité vivante. On distingue au loin le firmament qui nous invite à y demeurer.

Quelques instants après, et sans savoir pourquoi, tout l'univers intérieur s'estompe, les couleurs et les spécificités disparaissent, et cela devient une masse continue de Conscience dont le centre est partout, dans ce nouveau champ de connaissance qui s'établit. C'est comme le flux et le reflux d'un océan au cœur d'une indescriptible sensation de plénitude vide. Les opposés se rejoignent suscitant l'émerveillement. C'est un univers sans

limites, compact et vide en même temps. Le jeu du tout qui n'est rien et du rien qui est tout, rit et demeure en silence. C'est un monde d'une légèreté exceptionnelle, libre de toute friction psychologique.

À nouveau - et sans savoir comment -, au sein de cette expérience intérieure pleine de rien et de tout, expérience inénarrable et incompréhensive, surgit un léger mouvement qui nous invite à la mort. Ce n'est pas la mort du corps, c'est le prologue de la fin de l'ignorance. Cette pulsation apparaît régulièrement comme un éclair lumineux qui consume tout, qui engloutit les univers qui existent et ceux qui vont exister. Cette vaste lumière s'étend en ondes infinies qui traversent l'espace et emplissent tout. Ce n'est ni de la lumière ni de l'obscurité, c'est la lumière et l'obscurité. On y contemple la vie et tout ce qui est vivant. L'existence s'exprime pleine d'elle-même ; tout est empreint d'une béatitude qui ne trouve de définition dans aucun dictionnaire. Des changements intermittents génèrent une force grandissante qui rend le tout de plus en plus le tout. Sans savoir comment, tout ce qui existe devient davantage vivant et rempli d'amour. Là, dans ce monde léthargique et pourtant étincelant, le temps est périmé et l'espace perd son étendue. Il ne reste rien à apprendre, rien à explorer. Le monde se révèle à cet instant comme un kaléidoscope infini que la conscience porte en son sein.

Cela a-t-il duré une minute ? Une éternité ? Bien que l'univers soit toujours contenu dans un instant, après les précieux états de jouissance intérieure, renaît à nouveau l'étrange et lointaine sensation physique d'une chaise soutenant le corps qui se réveille lentement. Le visage apparaît baigné de ce qu'on devine être des larmes. Les cinq sens, accomplissant leur devoir, réapparaissent et nous invitent à entrer en contact avec ce qui avait été oublié pendant ce temps : le corps et ce qui nous entoure, qui rayonne encore de Présence.

Voici le bref commentaire d'une expérience de méditation qui eut lieu pendant la dernière retraite d'Angosto, et que je voulais partager avec vous.

Sesha.

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.