



*Journal après Journal est un bulletin e-mail destiné à faire connaître les enseignements de Seshha 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.

## Le libre arbitre n'existe pas !

Sesha

Aucun acte que vous réalisez n'est libre du passé. La liberté est fondée sur la non création de futur, et il n'existe pas de futur qui soit indépendant d'un acte réalisé maintenant. Être maître dans l'action signifie vivre le présent sans générer de futur.

Lorsque vous ne comprenez pas quelque chose, laissez-vous guider par la nature, qui est certainement plus sage. Remarquez comme les saisons se succèdent malgré votre désir que l'automne dure plus longtemps. Remarquez également comment, malgré vous, vos cheveux sont de plus en plus clairsemés. Vous ne réglez pas non plus la température de votre corps. Le processus continu de mitose qui permet la reproduction de toutes les cellules de votre corps a lieu malgré vous. Dites-moi, que contrôlez-vous de votre corps ? Peut être choisissez-vous la couleur des vêtements qui l'habillent ?

↓ *Vous ne nous laissez pas beaucoup de choix.*

↓ Même le choix de vos vêtements et des couleurs est induit par le goût produit par vos habitudes. S'il n'en était pas ainsi, cela vous serait égal de vous habiller avec des vêtements d'homme ou de femme, ou même de rester nus.

↓ *Vous voulez dire que, bien que je croie décider, en fait je ne le fais pas.*

↓ Vous n'avez pas décidé de naître, cela a simplement eu lieu ; vous ne décidez pas non plus d'être malade ni de mourir, cela arrive. Vous croyez que vous avez de la volonté, mais en vérité votre volonté n'est que la pensée de croire que vous agissez. De même que vous croyez être le propriétaire de votre appartement, vous croyez être le maître de vos actes. Ce qui vous garantit la propriété de votre appartement est l'acte du notaire, sans lequel vous ne pouvez pas prouver qu'il vous appartient. Croyez-vous que vos actions appartiennent à un « moi » qui les réalise à volonté ? Montrez-moi les actes notariés qui prouvent que les actes que vous réalisez vous appartiennent. Vous ne faites rien, vous n'avez jamais rien fait et ne ferez jamais rien. Dans le rêve créé par votre mental, vous jouez à être acteur et vous entretenez le cauchemar qui vous le fait

croire. En essence, vous êtes semblables à n'importe quel fou interné : leur réalité est vraie pour eux. Vous, et beaucoup d'autres, des millions d'autres, voyent comme réel le monde dual, et c'est ce que vous partagez avec les fous : bien que vous croyiez que le monde dual est réel, vous n'avez pas le moindre contrôle sur ses processus. Je vous l'exprime de la manière suivante : vous prenez pour réel un monde que vous ne contrôlez pas et duquel vous êtes esclave.

↓ *L'action est une impasse !*

↓ Cela me rappelle l'erreur que commettent ceux qui s'imaginent être prisonniers de leur mental : ils se sentent impuissants. Ne voyez-vous pas que votre impuissance fait partie des habitudes et des conditionnements contre lesquels vous luttez pour éviter qu'ils emprisonnent votre esprit ? Vous croyez peut être que vous souffrez ou que vous êtes prisonnier ? Tout ce que vous pensez de vous-même n'est que le résultat de votre propre ignorance. De même que vous pensez être libre, vous pensez que vous ne l'êtes pas. Votre problème est que vous considérez comme vraies vos fausses compréhensions. Pendant que vous marchez assoiffé dans le désert, à la recherche d'eau, vous prenez un mirage comme la réalité et vous vous réjouissez car vous croyez que vous pourrez vous désaltérer rapidement. Comprenez-moi, le mirage de la dualité vous fait croire que vous êtes obligé de penser et que vous choisissez de penser que vous ne l'êtes pas. Voici ce qui est absurde dans votre prétention. L'issue intelligente n'est pas de réaliser des actions morales car celles-ci vous mèneront simplement à créer des habitudes mentales et des conditionnements orientés dans une direction apparemment vertueuse. Votre seule option intelligente est de prendre le chemin du *dharma*.

Vous devez réagir à l'action que vous impose la vie à chaque moment, il vous incombe de le faire par le simple fait d'être vivant. Réagissez face aux événements comme vous le faites lorsque vous conduisez : vous ne demeurez jamais dans le même paysage, car sinon vous auriez un accident. De même, permettez que les actions aient lieu, laissez-les naître et mourir. Ne vous attachez à aucun instant, mais ne les fuyez pas non plus. Les instants sont comme les vagues, aucune ne ressemble à une autre. Faites de chaque instant un moment unique, prenant conscience que chaque moment est vivant. Le flux de la conscience attentif aux événements est toujours permanent et ne dépend pas de vous. Laissez la volonté d'agir et soyez fluide dans une réaction dont vous verrez qu'elle est intelligente, en la laissant couler d'elle-même. Surpris à plusieurs reprises par la force de chaque instant, le « moi » perdra sa prédominance mentale. Ayez confiance dans l'intelligence qui fait que tout arrive, elle est plus sage que n'importe laquelle de vos habitudes de comportement.

« Extrait du livre LE CHEMIN DU DHARMA, écrit par Sesha, et qui sera publié sous peu.

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.