

Jour après jour n° 3 *Septembre 2007*



*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.

Nous vivons constamment dans la dualité, existe t-il la possibilité d'en sortir ?

Non, on ne peut pas en sortir, car en fait elle n'existe pas. Comment pourriez-vous sortir d'un rêve ? Comment le personnage qui fait partie du rêve pourrait-il en sortir ? Peut être espérez-vous qu'au sortir du rêve il soit encore quelqu'un ? Le rêveur n'existe pas par lui-même, c'est la raison pour laquelle il ne perdure pas au réveil. Le rêveur n'existe que parce que dans le rêve il est produit par la mémoire, constituée uniquement de souvenirs organisés par des lois propres. De même en état de veille il n'y a personne qui soit réellement emprisonné et personne qui se libère, on ne fait que vivre avec la prison de ses propres souvenirs. Dans la mesure où nous traitons mentalement les informations, nous ajoutons un sens de l'ego. Mais au-delà de ce processus dialectique, en fait nous n'existons pas imprégnés d'ego, il n'y a personne qui demeure, personne emprisonné, personne qui ait besoin de se libérer.

Pouvons-nous comprendre la Non-dualité grâce à l'attention continue?

Comment savez-vous que vous êtes dans le monde dual? Dans le monde dual, tout change, l'expérience de la perception est impermanente : sujet et objet varient constamment. Tout ce que vous connaissez change, tout se perçoit en mouvement, tout évolue, naît et meurt ; tout ce qui se transforme fait partie de la dualité. La dualité n'existe pas par elle-même.

A la question : depuis la dualité, que pouvons-nous faire pour faire l'expérience du monde réel, stable et permanent, dans lequel l'existence se maintient toujours de manière stable ? La réponse est qu'un certain nombre de points de repère nous offrent une lueur, un chemin, une orientation pour pouvoir avancer sans nous perdre dans le labyrinthe des opinions.

Les deux fondements que vous apercevez dans la dualité sont l'acte même de la conscience et l'acte même de l'amour. Ces deux conditions, celle de la conscience et de l'amour, son insondables ; elles n'ont ni commencement ni fin, ne peuvent être fragmentées, et ne peuvent être observées en tant qu'objet par quelqu'un qui désirerait les connaître. Ainsi, Aimer c'est être amour, et Prendre conscience c'est être connaissance. Si la présence du moi est activée au moment de l'acte de connaissance et de

l'acte d'amour, elle rend impossible l'option de passer à un type de perception différent de la perception duelle.

Nous nous appliquons à réaliser l'action et à envisager la connaissance à partir d'une perspective située au-delà de la condition limitée et séquentielle des processus dialectiques mentaux de l'être humain. Dans cette nouvelle perception, le sens du moi s'effrite et donne naissance à une expérience de la conscience associée à la Non- dualité.

Les seules références que nous ayons dans le monde duel pour pénétrer plus avant dans la profondeur de l'infini sont la compréhension et l'amour. L'absence du moi dans l'action et le savoir est nécessaire pour nous situer dans une expérience Non-duelle.

Que doit faire le pratiquant pour se couper des cinq sens ?

Il n'y a rien à faire de spécial pour se déconnecter des sens. Le système physiologique, le corps, est habitué à arrêter les sens, par exemple chaque fois qu'il va dormir. Suspendre les cinq sens n'est pas quelque chose que l'on doit apprendre.

Quand nous sommes attentifs à l'apparition des pensées et percevons le monde intérieur avec neutralité, nous informons l'activité physiologique de se déconnecter et permettre ainsi une expérience intérieure lumineuse. Mais essayer volontairement provoquerait un conflit, c'est comme essayer de dormir lorsqu'on n'a pas sommeil. Si votre point d'appui est le monde intérieur, et que vous vous positionnez comme un observateur neutre de votre propre histoire, sans vous identifier à elle, le système corporel- qui sait comment faire- produit immédiatement la déconnexion sensorielle.

Que doit-on faire quand on n'arrive pas à se déconnecter d'un des cinq sens?

Quand un des sens ne se déconnecte pas, on doit utiliser les règles de la pratique externe. Vous devez donc vous absorber dans ce que vous observez, si c'est avec le sens de la vue, dans ce que vous écoutez, si c'est avec l'ouïe, avec une intensité et une acuité telles qu'il n'existe plus que cette perception. Vous devez percevoir l'information à partir de la source extérieure qui produit l'information, avec une assiduité telle que le sentiment d'être le sujet de cette expérience disparaisse.

Si vous y parvenez, il est très probable qu'après être d'abord arrivé à l'observation externe, vous passiez ensuite à l'état intérieur symétrique, et atteignez la perception du monde plein-vide intérieur dans lequel il n'y a pas de pensées. Les cinq sens se seront alors déconnectés d'eux même.

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.