



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.

Lorsque le mode de perception du mental se modifie la vision du monde change.

Sesha

Le monde changeant des sentiments et des émotions est la base de toute réaction humaine normale. Et c'est justement son mouvement de pendule constant qui nous montre que ni les émotions ni les sentiments ne sont des références stables pour décrire correctement le monde qui nous entoure.

Le mental humain est adapté à la multiplicité des sensations causées par son caractère cyclique. Mais cette adaptation génère toute sorte d'ambivalences psychologiques qui obligent à établir des règles instables afin de déterminer des conduites sociales et culturelles. Il est vraiment impossible de construire un comportement de vie stable sur les sables mouvants produits par les différentes expressions émotionnelles.

Cependant, il existe des réactions à certains types d'expériences qui ont une intensité rare et qui, ne se définissant pas comme des émotions ou des sentiments, offrent une réponse constructive plus ferme et plus stable à notre conduite. Par exemple, il arrive qu'en nous promenant dans la montagne nous soyons témoins du spectacle grandiose que nous offre la nature, par sa beauté, sa couleur et son intensité. Ou encore, il y a ces instants pendant lesquels nous jouissons du devoir accompli, quand nos efforts nous ont menés au but que nous nous étions fixé. Dans ces deux cas, la manière de réagir aux événements ne peut être classée comme des sentiments car elle n'est pas empreinte de fugacité, mais offre au contraire une intensité continue rare.

Lorsque le mode de perception du mental se modifie la vision du monde change. Le fait de retirer le sens du « moi » de la connaissance instaure la présence de diverses formes de réactions face à l'environnement, qui ne peuvent être cataloguées comme des sentiments ou des émotions, et qui sont dotées d'une plus grande intensité, d'une durée de vie et de compréhension plus importantes que ces derniers.

La majorité des gens qui se lancent dans la recherche intérieure pensent que la mort de l'aspect sensible de la condition humaine est le moyen pour atteindre la divinité. Rien de plus faux. On peut entrevoir dans les différents états dans lesquels le mental fonctionne, un univers complet de gradation de sensations dont la subtilité, la continuité et l'intensité sont sans commune mesure avec celles que vit normalement tout être humain. Les expressions comme « présence », « silence intérieur » ou « équanimité » sont simplement l'éclat d'une perception dans laquelle le mental a reconstruit une nouvelle forme d'aborder et de percevoir le monde.

Le modèle du mental proposé par le Vedanta offre une représentation du monde ou une autre selon les facettes qui prévalent au moment de la connaissance. Le mental se divise habituellement en quatre fonctions de base appelées *ahamkara* (le moi), *chitta* (aptitude du mental qui agit comme la mémoire ou comme raisonnement direct et sans doutes), *manas* (aptitude du mental qui agit dialectiquement et est associée à des perceptions momentanées et changeantes) et *budhi* (aptitude intellectuelle qui donne le sens de compréhension à la perception). Une représentation mentale très différente apparaît selon qu'une fonction ou une autre prédomine.

La perception habituelle de l'être humain est *manas*, c'est-à-dire le doute, les sentiments et les émotions, et les processus dialectiques et rationnels. La présence dominante de *manas* dans l'activité mentale engendre une représentation fugace de ce qui nous entoure, dans laquelle la connaissance et les certitudes que l'on a du monde sont très discontinues et changeantes, comme le sont les pensées et les émotions. Mais, au-delà de cette description basique du mental, il existe d'autres formes de représentation mentale de la réalité. Lorsque l'une des trois facultés cognitives autres que *manas* prédomine dans le mental, nous ressentons alors ce que nous appelons normalement un « sentiment » d'une manière tout à fait exceptionnelle, presque impossible à décrire avec le mental. Voici les terrains des expériences contemplatives ou naturelles si éloignées de la compréhension de la psychologie ou de la philosophie.

Le mental offre une pléiade d'expériences incomparables. Pour connaître ces mondes inexplorés, il suffit de supprimer l'agitation continue des pensées (*manas*) ou le sens du « moi » (*ahamkara*) de la perception. Lorsque cela a lieu, une aube nouvelle se lève sur la connaissance : les attributs comme la beauté, l'intensité, l'éclat de vie et la compréhension naissent par le seul fait de voir le monde avec des yeux de liberté.

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.