



*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.

Peut-on faire l'expérience d'états Non-duels à partir de l'état duel ?

L'état Non-duel ne provient pas de la dualité sujet-objet, il en est le fondement, de même que l'espace est la base des volumes et non l'inverse. Ainsi, c'est en prenant appui sur la Conscience Non-duelle que nous pouvons faire l'expérience du monde duel, à travers la conscience individuelle.

Quand, de manière erronée, vous voyez un serpent au lieu d'une corde, vous pouvez vous rendre compte que le serpent n'est qu'une image mentale. Et pourtant, la substance du serpent n'est pas le serpent lui-même, c'est la corde. Si vous essayez de trouver l'origine de son existence, vous arriverez forcément à la comparaison suivante : Qui est le premier ? L'œuf ou la poule ? C'est ainsi que quelque chose qui n'existe pas – le serpent- devient quelque chose sans commencement ni fin, sans limites.

Ainsi la corde est le substrat du serpent. Tant que dure l'illusion de voir un serpent, la corde, qui pourtant est le fondement et la substance essentielle du serpent, n'est pas perçue. De même la condition Non-duelle est le fondement de la condition duelle. La Non-dualité ne naît pas de la dualité, c'est l'état réel de l'existence. La dualité n'existe qu'au regard d'un sujet qui se souvient de sa propre histoire. La dualité et la Non-dualité s'entrecroisent mais ne coexistent pas, comme la corde et le serpent.

Voir plus dans **Los Campos de Cognición** p. 66 et suivantes. – Sesha 2003 Editorial Gaia

Existe t-il des actions bonnes et mauvaises, correctes et incorrectes ?

Il n'y a pas d'actions fondamentalement bonnes ou mauvaises, c'est l'évolution de la philosophie ou du système théologique qui est à l'origine de cette hypothèse. Selon notre perspective, aucune action ne prévaut sur les autres, bien qu'on ait laissé le soin à l'éthique et à la morale de déterminer si une action est négative ou correcte.

Dans le système de pensée du Vedanta, l'action ne dépend pas d'une axiologie, c'est-à-dire d'une catégorisation. Nous proposons la morale d'un point de vue différent, nous disons que les actions s'enchaînent entre elles parce qu'il existe un intermédiaire qui les met en relation.

Le « moi » est ce qui relie les actions entre elles. Cela signifie que ces actions réalisées génèrent des conséquences dans lesquelles le sentiment d'être le possesseur de l'action est également présent.

Nous appelons *karma* l'enchaînement des actions, et actions *dharmiques* celles qui ne sont pas reliées à leurs conséquences, grâce à l'absence du « moi » pendant leur réalisation. Nous affirmons que ce qui est « correct » est le dharma, car il n'y a pas de sens du « moi » dans l'action physique ou mentale. (1)

Comment réaliser l'action correcte dans la vie quotidienne?

Deux conditions sont essentielles pour réaliser l'action de manière adroite ou dharmique. L'une est de la réaliser sans attendre aucuns résultats, c'est-à-dire réaliser l'action pour elle-même, et aussi en raison de notre responsabilité d'être vivant en contact avec la nature. Deuxièmement, agir sans ego, comme le fait un acteur lorsqu' il joue sur scène. L'acteur assume un rôle mais il ne se croit pas possesseur de ce rôle qu'il interprète, l'action se réalise par la magie de l'interprétation.

Ces deux éléments : le non désir des fruits de l'action et la désidentification dans l'action physique ou mentale, sont ce qui détermine qu'une action favorise l'apparition du karma ou du dharma, et en conséquence l'apparition ou non de lien entre action et agissant. (1)

Une simple action peut-elle devenir une pratique méditative ?

Bien sur, tout acte réalisé par l'être humain peut se faire adroitement : marcher, manger, regarder, parler, jouer, travailler, et même tuer ou mourir ! Il s'agit d'apprendre à répondre habilement dans l'instant où apparait l'action. Cela laisse l'action se réaliser mais empêche la présence du « moi » en elle. Cette façon d'agir implique une relation avec l'action différente, libre, ouverte, sans désirs des fruits de l'action ni sens de l'ego.

(1)Voir plus dans **El Eterno Presente**, p. 38 et suivantes. – Sesha 1998

Pour en savoir plus au sujet de Sesha, 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.