

Jour après jour n° 8 Février 2008



*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.

Dans l'univers, personne ne décide, tout arrive.

Sesha

Qu'est-ce qu'une pensée?

Une pensée est une information différenciée immergée dans l'océan de la conscience non-duelle. Cette information est répertoriée par le mental qui la fixe en tant que mémoire et lui applique une marque d'appropriation par du sens du « moi ».

Qu'est-ce qu'un désir?

Un désir est également une information différenciée, mais dont l'essence, à la différence des pensées, ne peut être définie rationnellement ni spécifiquement.

De même un sentiment est une activité d'information différenciée, également perçue par le mental et qui, comme les pensées, baigne dans l'océan de la conscience.

Les sentiments se reconnaissent à travers le processus dialectique du mental, mais ne bénéficient pas de la définition et de l'analyse des pensées qui opèrent en eux. Ils sont comme les pensées mais plus abstraits, plus subtils, dépourvus de frontières définies et spécifiques que possèdent les entités rationnelles. Ils ne sont cependant rien de plus qu'une activité perçue par le mental.

Qu'est-ce qu'une habitude mentale?

La répétition est l'essence même de l'activité du mental. Comme un disque dur, sa fonction principale est de fixer l'information et d'éviter qu'elle soit oubliée. L'activité de l'ego apparaît principalement à travers la capacité de se souvenir de soi-même. Les habitudes mentales sont l'essence de la constitution du moi, et sont également les connexions à travers lesquelles nous pouvons remémorer, reconnaître et comparer dans le passé, et se projeter dans le futur. La propriété fondamentale du mental et de ses habitudes est la fixation de la mémoire, ainsi que la capacité de l'appropriation égotique.

Qu'est-ce qu'une tendance mentale?

C'est la manifestation des pensées (vrittis) les plus récurrentes qui existent quotidiennement dans le mental. Les habitudes les plus ancrées produisent un type de réaction dans le quotidien, qui entraîne une conduite spécifique, laquelle mène le cas échéant à une tendance, c'est-à-dire une réaction orientée vers une direction prédéterminée. Les tendances sont la manifestation des habitudes les plus ancrées et les plus fréquentes.

Est-il utile de créer une habitude de relaxation, harmonie, vide, lumière ou tout autre chose dans la pratique de la méditation intérieure ?

Aucune habitude mentale ou tendance mentale n'est valable en tant que pratique intérieure pour atteindre l'expérience de la Non-dualité, car toute pensée dialectique inclut forcément le sens de l'appropriation égotique.

La Non-dualité n'est pas basée - et ne l'a jamais été - sur un précepte mental. C'est pourquoi la seule possibilité que nous ayons de faire l'expérience de la Non-dualité est d'aller au-delà de toute appréciation dialectique égotique.

Les habitudes mentales conduisent aux conditionnements moraux ou culturels, à l'inverse la Non-dualité est une expression supérieure à tout raisonnement ou sentiment. La morale, comme modèle d'orientation du mental n'est qu'une simple tendance culturelle qui, accompagnée de l'ignorance religieuse, induit le contrôle et inspire la peur et la culpabilité.

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.