



*Journal après 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.

Phrases extraites du livre de Sesha:

**MEDITACIÓN
EL CAMINO A LA LIBERTAD (1)
(Un livre et deux DVD)**

La méditation

- La méditation est apparue autrefois comme un procédé pratique pour naviguer dans les profondeurs de l'être.
- La méditation transcende toute les possibilités physiques et mentales et nous conduit vers des mondes insoupçonnés, vers des réalités masquées par le voile des pensées, comme l'épaisseur des nuages éclipse le soleil radieux durant le jour.
- Méditer c'est donc oser regarder là où l'inconnu veille sur des secrets sans nom.
- Méditer c'est déployer notre conscience dans l'attention même du témoin qui connaît.
- Méditer est une manière admirable de connaissance par laquelle s'effrite la dualité cognitive sujet-objet ; apparaît ensuite la perception d'un univers formé d'un nombre infini de parties non différenciées dans leur essence.
- La méditation a une qualité essentielle théorique: elle confirme que la conscience est un flux auto-lumineux, insondable et ininterrompu de l'énergie du savoir et de savoir que l'on sait.

Aspects pratiques de la méditation

- L'objectif final de la méditation est de parvenir à une connaissance correcte de la réalité, où celui qui connaît n'est pas différent de ce qui est connu.
- Le monde extérieur se perçoit au moyen des sens physiques, en revanche pour faire l'expérience du monde interne il est nécessaire qu'ils soient déconnectés.
- La méditation peut être pratiquée aussi bien vers l'extérieur que vers l'intérieur (c'est à dire avec ou sans médiation sensorielle).
- Le samadhi est l'expression suprême de l'état de connaissance le plus élevé que l'on puisse atteindre dans la méditation.
- Quand l'attention est capable de se situer exclusivement sur les contenus mentaux (la mémoire), le monde intérieur devient de plus en plus clair et continu, et le monde extérieur disparaît rapidement.
- Ce qui permet à l'observateur des pensées de prendre de la distance n'est pas une pensée de distance, ni une pensée d'exister, ni toute autre pensée, non. C'est la certitude de savoir que l'on est attentif, présent.
- Il suffit d'une seule certitude momentanée, d'une seule compréhension fulgurante, aussi brève soit-elle, pour que la pensée qui passe à ce moment cesse immédiatement.
- Si le témoin s'enlise dans la mémoire, s'il s'attache aux pensées et se laisse emporter par elles, il s'égarera sans fin dans des représentations et dans des constructions mentales désordonnées, qui sont l'essence de l'état de la pensée.
- Le témoin de l'état d'observation est une entité qui se sait exister, mais qui n'a pas besoin de se définir lui-même mentalement.
- Le témoin est la caractéristique en elle-même évidente de la conscience individuelle, évidence qui se précise quand nous sommes en état d'observation.
- Observer celui qui observe créer une nouvelle possibilité de réalité, qui donne naissance à un témoin qui connaît et, simultanément, se connaît lui-même se connaissant.

La Consciente

- La conscience non-différenciée n'apparaît comme individuelle que dans certains états de conscience.
- Rien n'est indépendant de la conscience qui perçoit.
- L'attention est l'aspect dynamique de la conscience, grâce à elle nous connaissons ce à quoi nous sommes attentifs.
- L'univers appréhendé par la conscience individuelle est changeant, impermanent, en constante évolution vers une nouvelle forme ou aspect.

(1) Le livre **Meditación – (Méditation- Le chemin vers la liberté)** qui contient 2 DVD est disponible sur la web de l'auteur www.sesha.info

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.