

NEWSLETTER DE LA SANGHA

L'EDITO DE RICHARD JIMENEZ

« Ce qui décide de tout, c'est le savoir qu'on a des chemins par lesquels se sont gagnées les premières connaissances, les chemins des phénomènes, par quoi a eu lieu l'apparaître initial. » Martin Heidegger

Les chemins des phénomènes, est ce que nous tentons dans « l'approcher des éprouvés » au plus près, sans commentaire. Juste l'éprouvé, juste ce qui peut être appréhendé du monde, ce qu'il nous donne à éprouver, dans sa forme de réalité apparente, forme hasardeuse, changeante. Nous n'avons pas accès au monde, nous avons juste accès à l'éprouvé du monde qui est conscience de l'éprouvé, qui est conscience pure dans sa version « éprouvable ». Conscience et éprouvés étant ce que le non manifesté devient lorsqu'il se crée d'univers, c'est à dire l'homme dans son séjour langagier qui fait de l'autre un autre jusqu'à ce qu'il devienne UN.

Car que reste t'il vraiment de l'univers lorsque il n'est plus éprouvé par l'homme...?

La Sangha est le point de retour à soi, la Quête de SOI. La Sangha est acte en présente, elle permet à la Quête de l'Être, de donner à l'Être en quête de lui-même une chance de se trouver, de se télescoper, de se révéler, s'auto-révéler... La Sangha est ainsi l'acte sacré collectif au service de soi un temps, et finalement au service de la totalité (SOI) qui se réjouit de pouvoir s'appréhender elle-même.

Voici un premier écrit offert par « deux de la Sangha »... Je ne les nomme pas pour leur donner une chance supplémentaire de s'effacer... Travail remarquable à plus d'un titre.

Les chemins de l'éprouvé nous donnent accès au Jeu Divin de « s'effacer-s'apparaître ». Dans l'éprouvé, une chance naît de pouvoir « s'ajuster l'expérience » au plus près, sans identification... juste tellement près et sans commentaire ni retenu qu'un tel don de soi offre une opportunité à la Bascule Céleste de s'engendrer de SOI quand je-moi m'efface dans l'acceptation pleine et merveilleuse de CE QUI EST.

Le corps est donc l'outil sacré, outil de base, outil de fond, matière de Dieu...

Longue vie à la Sangha, qu'elle nous entraîne tous dans l'innommable, SOI de lumière, SOI de paix...

RJM

COMPTE RENDU DU SEMINAIRE PEDAGOGIQUE DU 21 ET 22 SEPTEMBRE 2024

Par Laure et Sébastien

Les 20 et 21 septembre derniers se tint le premier séminaire pédagogique de la Sangha proposé par Richard Jimenez. Lors de ce deux jours, quatorze participants se présentèrent riches de leur vécu, de leurs savoirs, de leur méconnaissance, afin de parfaire leur compréhension des mécanismes et de la pratique des gestes intimes, spirituels, de conscience, permettant et pointant le retour à Soi.

VOIR encore une fois fut la seule injonction, avec le soucis constant de la cohésion du groupe dans la compréhension de ce qui était exprimé, et la recherche de la précision croissante dans l'expression des chercheurs. L'expression sémantique est révélatrice de la profondeur de la compréhension de celle ou celui qui l'exprime. Ainsi, il est possible, non pas en corrigeant, mais en ajustant le langage en permanence, de préciser constamment la compréhension, la posture, le geste. Le but étant LA CONNAISSANCE DIRECTE ET INTUITIVE, des mots, expressions, idées et concepts essentiels. L'ensemble représentant l'une des branches du JNANA YOGA (Yoga de la connaissance), l'ADHYATMA YOGA (Yoga vers le SOI, ou YOGA VERS SOI). Ceci paraît bien exigeant, pourtant il ne s'agit bien que d'Amour éperdu de Soi.

Accueil, lâcher-prise, accepter :

Lors de la première journée, ce furent les thèmes "accueillir, lâcher-prise et accepter" qui s'invitèrent. Si ces trois notions de prime abord semblent se ressembler, elles correspondent chacune à des gestes intimes (gestes spirituels, gestes de conscience) bien distincts et cependant complémentaires. Les questions récurrentes sur ces sujets débouchèrent sur un atelier en 2 groupes. La proposition ne fut pas que chaque groupe élabore une définition de chacun de ces termes. Ce fut plutôt de s'immerger dans ces notions, de rendre compte de l'élargissement que leur évocation en groupe permettait en chacun de nous, d'observer les rebonds verbaux que ces dialogues à plusieurs voix provoquaient. De VOIR également à quel point ils nous étaient familiers autant qu'étrangers. Ce fut également l'occasion de constater que les mots ne portaient pas le même sens pour chacun et qu'ainsi il était important de s'assurer de l'utilisation d'un lexique commun afin d'améliorer tant notre communication que notre compréhension.

Conscience et Présence :

Lors de la deuxième journée, ce furent les thèmes de la Conscience et de la Présence que Richard proposa d'explorer en groupe. Une fois l'atelier terminé, Richard permit de visiter ces termes d'une façon un peu différente : "Conscience de", et "Présence à".

Pratiques partagées :

Le deuxième jour a également permis d'expérimenter des pratiques, guidées par Richard, qui seront détaillées plus bas :

- conscience flèche/coupe/source
- la forme passive

ACCUEILLIR, LÂCHER PRISE ET ACCEPTER

Le cœur de la compréhension se joue autour du thème de l'acceptation de ce qui est, avec un regard tourné vers l'intérieur : exploration du moi, de celui qui fait l'expérience, de comment il fait cette expérience... moi = résistance et refus qu'il convient de traiter avec tendresse, tolérance, souplesse, sans complaisance aucune... Le constat du refus est le 1er pas de l'acceptation.

Comment je refuse ? Une expérience arrive dans l'instant (l'environnement bouge en permanence, et la vie dite intérieure également. Dès qu'il y a changement, il y a vision, appréciation, et empattement ou refus... On parle donc de l'expérience que je fais, qui seule est réelle, je n'ai donc de relation au monde que par l'expérience que je vis au contact d'un monde supposé réel... Donc ma vie n'est que subjectivité, réellement, et au niveau du samsara, ma vie se débat dans le monde), mon mental l'étiquette comme "désagréable", car non conforme à ses attentes et à sa réalité virtuelle. La pensée NON est un réflexe, qui se somatise automatiquement en contraction/tension physique. L'expérience réelle est refusée, l'expérience désirée est privilégiée... L'écart entre les deux crée la souffrance... Expérience douloureuse mais qui donne l'illusion à l'ego-mental d'exister. Je souffre donc j'existe. Oui, j'existe en tant que moi-séparé de par le commentaire permanent que je fais sur le monde soit disant réel, où tout est différent et en mouvement... Et c'est le jeu de la vie, ou le jeu de Dieu, qui veut que la manifestation se déroule jusqu'à l'extrême séparation de la myriade d'éléments de sa création...

Ici on a donc une expérience éprouvée + une histoire du mental : l'histoire raconte que ça ne devrait pas être comme ça, que c'est injuste, que c'est la faute du voisin ou des traumatismes du passé, que ça pourrait changer en faisant comme ci ou comme ça, etc. Cette histoire se somatise corporellement par des émotions et sensations (tensions). L'histoire prend corps, semble de plus en plus crédible, j'y adhère et je souffre. Je commente encore et renforce l'histoire, en mets une couche, et ça tourne en rond, sans fin.

C'est le **cercle vicieux du processus identificatoire**. C'est le cercle naturel de la volonté de Dieu qui nous livre à la lumière et au bain de sang... mais comme il nous aime (ou comme il s'aime, ou mieux comme il est amour) il nous accompagne à travers le manque, l'intuition de plus grand que soi, la soif de liberté, et la soif d'amour... À nous de trouver le chemin pour rebrousser chemin vers Soi avant qu'il ne se joue séparé en moi et l'autre...

**Comment se dégager de ce cercle vicieux automatique ?
Quel est le changement de paradigme auquel
l'enseignement nous invite ?**

1) Se rappeler de l'enseignement et ouvrir les yeux sur la mécanique automatique, donc VOIR.

VOIR le refus et le cercle vicieux qui l'amplifie et l'entretient. VOIR comme un acte sacré, VOIR comme Dieu veut être vu au travers de ce qu'il déploie pour nous, pour Lui... Observation de l'éprouvé : il y a alors dédoublement entre le moi-blessé et le moi-Témoin qui l'embrasse et en prend soin.

= **Accueil**

2) Enrayer la mécanique en intervenant au seul endroit où moi puisse agir : Lâcher la tension physique.

Dans le cercle vicieux qui tourne entre pensées, émotions et sensations corporelles, j'agis sur le corps, comme on glisserait un bâton dans une roue. Je relâche la tension physique, respire amplement, me détend. Ceci fait perdre à la pensée son renfort physique et émotionnel (somatisation)...elle perd alors de sa puissance identificatoire et la machine ralentit. L'histoire s'estompe progressivement et laisse apparaître le réel de l'expérience.

= **Lâcher prise.**

Je me laisse faire par l'éprouvé, je m'y abandonne. Je rends les armes, je cesse de me battre, DE PAR LA VISION QUE C'EST VAIN... La vision nous donne cette connaissance, la vision, VOIR, et CE QUI EST... Une même chose, ou plutôt une même expérience, sublime, radicale, pure tendresse...

Je peux aussi intervenir sur mes pensées en cessant de les alimenter, mais c'est une porte d'entrée moins facilement accessible que le corps.

Ici un apport majeur est apporté lors des échanges avec le concept "décorrélation" (voir plus loin).

3) Rester au plus près de l'éprouvé, sans refus, et s'il y a refus, au plus près du refus...

Sinon le mental aura la victoire en recréant l'effort et le but... Quoi qu'il y ait, c'est au plus près de ce que cela me fait vivre dont je suis le plus près, amoureux dans l'expérience, amoureux du vide plein de Soi qui advient alors.... C'est à dire sans savoir : sans référence au connu, au passé, aux qualificatifs ou étiquettes, à la construction mentale du personnage, du monde et des autres.

C'est l'UNION. L'observateur se fond dans l'éprouvé, il n'y a bientôt plus que l'éprouvé car l'observateur s'efface... Il s'efface en tant que moi-séparé, et sans que l'on s'en rende compte immédiatement, le JE-SOLEIL de l'Être que je suis, vient de se lever proche le l'horizon que je suis, baigné de vide, baigné de plein, baigné d'amour... Tout cela au plus près de l'instant que je suis devenu...

Tout est éprouvé, tout est vivant, et il n'y a personne pour en faire l'expérience.

= **Acceptation.**

Remarque : Union n'est pas fusion et identification. Union = pure expérience de ce qui est, sans refus. Passer du savoir à la connaissance directe non sensualisée et intuitive. Pure expérience de la masse éprouvée et éprouvante. Je impersonnel. Ici, il est possible que le fond sur lequel cette expérience apparaît se révèle (conscience non manifestée).

Pour résumer ces gestes : voir et rester au plus près de l'éprouvé, vide de savoir...donc au plus près de Ce Qui Est (toujours des majuscules, car Ce Qui Est, EST DIEU dans sa lancée créatrice, dans son spasme amoureux, dans sa beauté qui se révèle en l'Homme...).

Serait-ce la définition de l'acceptation ?

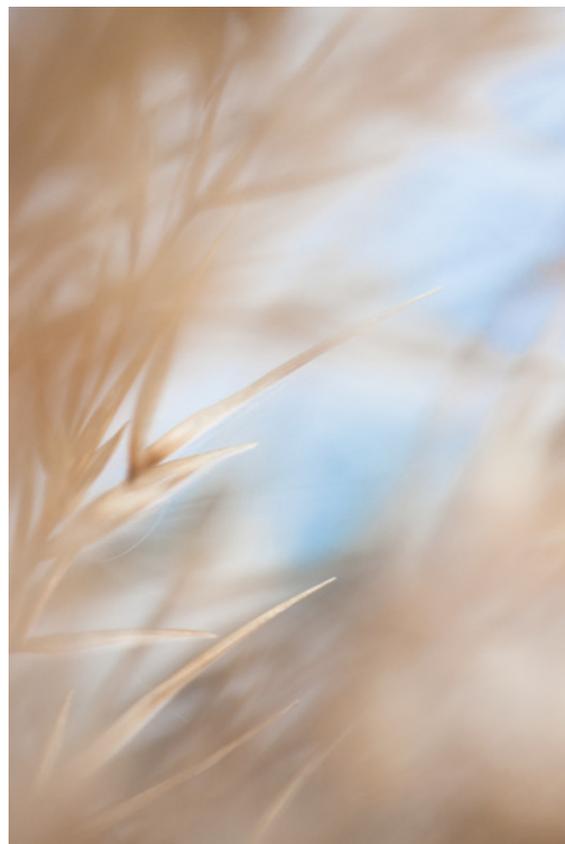
TENSION, DÉTENTE ET DECORELLATION

Étymologiquement l'attention est « une tension en direction de ». Or les refus sont sources de tension, ils renforcent le mental (l'ensemble des mécanismes qui discutent le réel), et le sentiment de séparation (identification massive à la forme produisant ce sentiment de séparation et la certitude « MOI impliqué dans le monde », vivant sa vie et décidant de ses actions). Les refus sont donc source d'une attention dirigée vers un objet en particulier ou une situation particulière qui ne sont pas acceptés, accueillis... Dans la pratique de nos gestes intimes, il est donc primordial de détecter les tensions corporelles et émotionnelles (en boucle avec des pensées de refus qui alimentent ces tensions et que ces tensions alimentent à leur tour), et de les VOIR avec une intention de les apprivoiser dans un premier temps. Si une possibilité d'agir par le corps et/ou l'émotion est possible (Yoga, pranayama, méditation, etc...) l'assouplissement de l'éprouvé du corps grossier (le corps) et du corps subtil (émotions, pensées...) produira un assouplissement de la masse de refus structurant le mental et l'égo. Il peut s'en suivre un ralentissement des pensées, un amoindrissement des affects lourds, et une possibilité d'entrevoir la paix retrouvée même dans une situation délicate de l'existence.

Il est possible d'expérimenter différents degrés de conscience flèche (d'observer un objet, d'effectuer une tâche dans un état de concentration extrême), comme il est possible d'expérimenter différents degrés de conscience coupe (les différents états de méditation...). Mais ces deux modalités de conscience relèvent du domaine du faire, dans un premier temps. Il s'agit de s'entraîner, afin que ce faire deviennent un non-faire.

Le retour à Soi est vécu comme cet état à l'équilibre entre ces deux gestes : la flèche est présente en son origine et ne pointe vers rien (donc sans effort), la coupe n'est pas en expansion (donc sans effort), mais est là. Ainsi vigilance et ouvert cohabitent, sans limite. Il est alors possible de retrouver un état sans tension, un état de détente.

Et que permet cet état de détente ? Le refus, conscient ou inconscient, produit du mental et de l'égo, provoque une sensation physique (la somatisation). Le refus de CE QUI EST est le fruit du mental et de l'égo associés. Ces fonctionnements ordinaires superposent (surimposent) une interprétation, une autre histoire superposée à CE QUI EST. Tout ce qui en découle, émotions, pensées, sensations physiques, sont l'ensemble des expériences humaines largement chargées de tensions. Quand le mental ne pointe plus sur aucun des objets qu'il croit être de sa manifestation (pensée, désir, sensation physique, émotion), alors tout est vu pour ce qu'il est, pour CE QUI EST. Le retour à Soi permet la décorrélation de tous ces objets. Grâce au Silence, le mental ne peut plus tracer la ligne de causalité qu'il souhaite entre tous ces éléments. Il n'y a plus pensée qui engendre une sensation physique qui signifie émotion, renforçant l'histoire du personnage. Il y a pensée qui émerge dans la Conscience, sensation physique qui émerge dans la Conscience. L'expérience devient objective, impersonnelle. Et c'est ainsi un cercle vertueux qui se met en place : vu pour ce qu'elles sont, libres de l'interprétation (émotion) les pensées, sensations perdent de leur "poids" et facilitent la détente, réduisant le refus, facilitant l'acceptation.



CONSCIENCE FLÈCHE - COUPE - SOURCE

Un moment de pratique partagée, guidée par Richard nous a permis d'expérimenter ces 3 gestes de conscience majeurs, en partant de l'observation d'une flamme de bougie, au centre de notre cercle. Les échanges qui ont suivi la pratique ont permis de préciser un point particulièrement important :

Pour beaucoup, la non-dualité comme recherche d'unité peut-être source d'incompréhension.

La principale étant qu'en entendant que je suis la flamme que je regarde, que je suis le bruit du vent dans les feuilles, je finisse par tenter de me prendre pour la flamme que j'observe, me prendre pour le vent, les feuilles, le son du bruissement de ces dernières.

Ce n'est pas de cela dont il s'agit.

L'invitation est de prendre conscience que la flamme, le vent, le bruit, les feuilles, sont des objets faits de conscience émergeant dans et de par la conscience, au même titre que les pensées, les sensations corporelles perçues.

Ainsi il n'y a pas de différence de nature entre tous ces objets :

Flamme Suis Je

Vent Suis Je

Pensée Suis Je

Corps Suis Je

PRATIQUE DE LA FORME PASSIVE

En soutien de la pratique des gestes intimes d'acceptation, Richard a proposé le repère consistant à convertir les phrases décrivant nos actions à la forme passive. On passe alors de "je vois la flamme" à "la flamme est vue", donc du témoin personnel au témoin impersonnel. Cela induit l'effacement du sujet qui fait l'action. Le sujet c'est le je personnel avec des caractéristiques et attributs, une histoire, une personnalité, etc. Le témoin impersonnel c'est la vision : le phénomène sans le savoir, sans étiquettes ("époque" en phénoménologie). Il y a effacement du savoir et donc effacement du sujet du savoir. Sans projection de mon savoir sur le monde, je découvre que le monde est ma nature.

Sans savoir, le sujet meurt. C'est la connaissance directe.

Ce peut être une pratique de chaque instant : l'eau est versée, le pain est mangé, la pièce est vue, le texte est lu...



TEXTE D'YVAN AMAR

Sur le thème de la responsabilité et de l'engagement sur la voie

"La relation qui se développe avec un instructeur se doit avant tout d'être responsable. Il est tout à fait normal, dans la relation parentale, que le père et la mère soient responsables de l'enfant, de la relève de l'instruction. Dans la démarche spirituelle, il s'agit d'enseignement, et dans ce contexte, le maître n'est pas le seul responsable, le disciple doit l'être aussi - première condition d'une relation adulte. Pour établir cette relation, l'instructeur nous montre combien notre motivation est constituée de revendications : nous venons en fait réclamer notre dû de bonheur. Mais un instructeur n'est pas là pour ça ; il est là pour nous guider vers l'étape suivante de croissance par laquelle nous nous éveillons au devoir d'être humain à part entière. Il invite celui qui l'approche à voir s'il est venu au bon endroit ou pas. Cela étant mis au clair, celui qui choisit de rester sait qu'il ne pourra jouer selon les règles appartenant à l'étape antérieure liée à la vie avec les parents et les éducateurs.

À ce stade, par sa présence et sa pédagogie, l'instructeur amène l'élève à ressentir profondément où se situe sa responsabilité en tant que disciple. [...] Si l'on prend le temps de côtoyer l'instructeur, de le fréquenter, il nous obligera progressivement à prendre conscience de ce qu'est la nature exacte d'une vie spirituelle, entre ce qui relève du rêve et de l'oubli et ce qui relève de la vigilance et du souvenir de la réalité. Arrive enfin le jour où le disciple naît véritablement : confronté à son obligation, il ressent profondément la juste mesure de sa responsabilité, de son engagement de disciple, mais aussi sa dette face à la vie et qu'il doit au monde. Il devient un être de devoir ; il quitte le monde du réagir et entre dans le grandir du monde ; de victime il devient disciple."

Yvan Amar - L'effort et la Grâce

APPEL À CONTRIBUTION :

VOS ÉCRITS ET CRÉATIONS DE TOUTES FORMES SONT ATTENDUS POUR LES PROCHAINS NUMÉROS A PARAÎTRE

PROCHAINES DATES 2024 :

- **RENCONTRES DE LA SANGHA :**

-Jeudis soirs : 7 novembre et 5 décembre

-Retraite : les 18, 19 et 20 octobre

- **SÉMINAIRE PÉDAGOGIQUE :**

14 et 15 décembre