

NEWSLETTER DE LA SANGHA

Rédaction : Richard, Sébastien, Laure et Cécile

L'EDITO DU COLLEGE

Notre Sangha a vécu au mois de janvier, de façon discrète, une métamorphose aussi sûre que radicale.

Depuis ses débuts il y a de cela presque un an, elle s'enrichit de la pratique chevronnée de chacune et chacun, et attire de nouveaux chercheurs en quête de la réponse à la question centrale d'une vie : Que suis JE ?

Depuis plusieurs semaines, nous avons pu tous constater que la nature de nos rencontres a changé. L'exigence va croissante, le cadre de la pratique se resserre, et la seule injonction est rappelée plus souvent que jamais : VOIR.

VOIR et ÉPROUVER.

Pour ces raisons, associées à l'intuition que la Sangha va croître rapidement, Richard a décidé de constituer un collège afin de l'assister, tant dans la structuration organisationnelle du développement de la Sangha, que pour le maintien de l'exigence, le rappel de la posture, de l'engagement nécessaire, du sacré de la démarche, l'avènement de la Vérité au sein de notre communauté.

Ce collège est en cours de construction et l'ensemble de ses attributions restent à préciser. Toutefois, Il vous rendra compte soigneusement et régulièrement de l'avancement de ses travaux. Voulu résolument fédérateur, cet organe vise également à proposer des tâches de participation active au plus grand nombre de personnes de la Sangha . Ainsi chacune et chacun pourra exprimer ses talents, sa bonne volonté, offrir de son temps pour animer ce groupe, toujours en ayant à l'esprit la raison de son existence : l'Absolu.

La participation à ce collège n'extrait nullement ses membres du cercle de chercheurs, bien au contraire : elle permet l'accélération de la pratique engagée en soutenant l'Enseignement de Richard sous la forme qui est la sienne et dans le respect de la lignée spirituelle dont il est issu.

Dans ce sens, les membres du collège seront amenés à participer à la transmission de l'Enseignement et de la pratique au sein de la Sangha.

De plus, les membres du collège pourront également offrir aux membres de la Sangha la possibilité d'entretiens individuels, en fonction des besoins et demandes.

La participation à ce collège, (qui sera amené à s'étoffer) a été proposée dans un premier temps à quatre membres de notre cercle : Laure, Jean-Marc, Sébastien et Thierry.

Nous avons tous accepté de tenir cette nouvelle position, formalisant un peu plus notre engagement dans la voie et notre volonté de nous mettre au service de la Sangha.

Ensemble,

Le collège, Laure, Jean-Marc, Sébastien et Thierry

LEGENDE DU SCHEMA : La voie de l'Adhyatma Yoga, basée sur la théorie du Vedanta Vijnana

La lecture du schéma commence par le centre : le tableau décrivant les 3 corps, correspondants à **5 Koshas** (enveloppes ou revêtements du Soi. Swamiji traduisait par "coverings", couvertures). Le Soi (l'Être, Atman) se limite en s'identifiant aux revêtements qui le recouvrent...c'est le jeu de la vie manifestée, personnelle.

1-On part de l'enveloppe la plus grossière, le corps physique.

La première compréhension = Conscience et corps sont différents. Je ne suis pas le corps (désidentification). Je me sais conscient du corps. On n'a pas de preuve du corps physique, on n'a accès qu'à l'éprouvé.

2-Le corps énergétique fait le lien entre corps physique et subtil

3-corps mental (Manas) : Pensées et émotions qui s'alimentent réciproquement : réactions pour ou contre, j'aime/j'aime pas, attraction/répulsion. Vision égocentrique et égoïste. Psychisme : niveau conscient et inconscient, mémoire (Chitta) qui contient les empreintes inconscientes = Vasanas et Samskaras (voir ci-dessous).

Couple égo-mental :

Ego = sentiment de séparation, de coupure. Moi séparé du monde et des autres. Moi, ma personnalité, mon histoire, mon fonctionnement, mes représentations. Le personnage-moi auquel je suis identifié, avec sa vision du réel déformée par les qualificatifs (bien/mal) et les réactions associées (j'aime/j'aime pas)...source de la souffrance humaine (refus de Ce qui Est).

Mental = l'ambassadeur de l'égo, son maître d'œuvre. Discute en permanence la réalité au lieu de la regarder telle qu'elle est. Commente et réécrit sans cesse, interprète, juge, surimpose une réalité illusoire sur le réel (Ce qui Est).

La base de la pratique du quotidien s'appuie sur ces 3 enveloppes : conscience corporelle, énergétique et psychologique. A chaque instant je sens et je sais comment je suis à tous les niveaux (mon corps, mon énergie, mes pensées, mes émotions).

4-corps d'Intelligence : l'intelligence du cœur, pure et libre, Buddhi. Mental évolué, non troublé par les empreintes inconscientes et réactives. Pas d'émotions, ultimement pas de pensées...mais sentiments (non-égoïstes) et conscience. Intense sentiment de soi-même totalement non-égoïste.

5-corps de Béatitude : le plus proche d'Atman, du Soi. La plénitude du sentiment de soi-même. Liberté. Acceptation, OUI à Ce qui Est.

La lecture du schéma se poursuit avec le cercle de **"la libération"** (renvoyant aux 4 piliers, en bas) : Le couple égo-mental est notre souffrance humaine, et c'est de ce couple dont on peut se libérer : c'est le cœur de la pratique, là où l'on doit focaliser notre attention. Le mental (Manas) se nourrit des Vasanas et Samskaras. Ceux-ci sont principalement inconscients et nous dirigent dans l'ombre.

-Vasanas = désirs et peurs. Tendances latentes (fond inconscient) qui cherchent sans cesse à remonter, à se manifester à travers nos actions. Propension à agir toujours de la même façon (répétitions), à remplir les manques.

-**Samskaras** = empreintes laissées dans le psychisme, histoire et souvenirs, expériences heureuses et malheureuses.

Une double voie de compréhension et de pratique nous est alors offerte pour nous guider sur le chemin qui conduit de l'esclavage à la libération : sur le schéma, à gauche l'Adhyatma Yoga, et à droite l'approche Phénoménologique.

L'Adhyatma Yoga :

Yoga tourné vers le Soi, transmis par Swami Prajnanpad, et enseignant la compréhension des lois de la vie (loi de la différence et loi du changement, cf le livre *Swami Prajnanpad, un maître contemporain*, de Daniel Roumanoff).

Le cœur de cette pratique est le travail de libération du mental et de l'égo, avec un mot d'ordre : VOIR

Les 4 piliers de l'Adhyatma Yoga:

Les deux premiers piliers sont le travail préalable nécessaire et incontournable sur la voie.

-**Vasanakshaya** : érosion des désirs et des peurs (Vasanas) en reconnaissant les besoins profonds et en agissant pour les satisfaire au mieux dans notre incarnation.

-**Chittashuddhi** : purification de Chitta (inconscient) par la mise au jour et l'intégration des blessures (Samskaras).

-L'étape suivante en découle : **Manonasha**, destruction du mental, qui étant apaisé, nourri, se dissout naturellement.

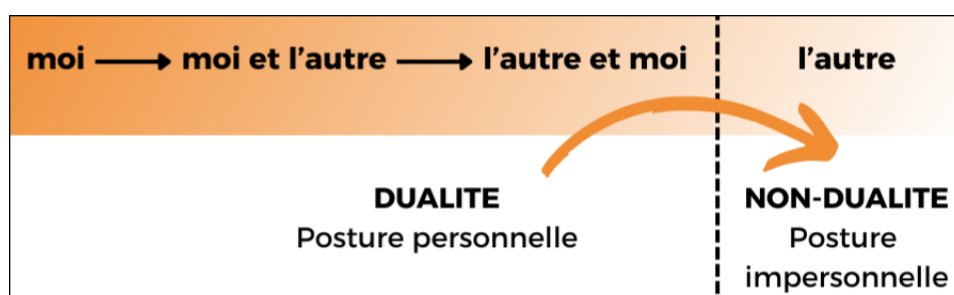
-Le 4eme pilier est la connaissance du Vedanta (**Vedanta Vijnana**), s'appuyant sur l'intellect et la compréhension, et qui sous-tend toute la pratique du chercheur.

L'approche Phénoménologique :

Elle complète la compréhension des gestes intérieurs et leur mise en pratique au quotidien. VOIR se concrétise alors par ÉPROUVER, guidant le chercheur pour installer une conscience réflexive et une pratique du continuum de l'éprouvé, à partir du corps. Pour passer de penser à éprouver, il s'agit de voir au plus près de l'éprouvé, et de s'en désidentifier. Ceci autorise le fond inconscient à se lever pour être finalement accueilli en conscience et purifié (Chittashuddhi). Cette voie résolument ancrée dans le monde et les liens, invite le chercheur à reconnaître et manifester dans la relation à l'autre ses désirs inachevés, construire un "moi fort" accompli et mature, capable de se différencier et de vivre pleinement la relation duelle avec un autre réellement perçu (Vasanakshaya).

C'est la pratique profonde de l'éprouvé de Ce qui Est qui conduit à l'effacement du moi (Manonasha) : moi se fond dans l'éprouvé.

La lecture du schéma amène au point de convergence (en bas à droite) : la libération de la Conscience personnelle, s'ouvrant à la Conscience impersonnelle...point de bascule potentiel dans le UN, Conscience non-manifestée...l'Amont de l'amont, Ce qui voit tout cela.



Pour approfondir, voir les livres d'Arnaud Desjardins : La traversée vers l'autre rive et A la recherche du Soi - Adhyatma Yoga.

VOIR RECONNAÎTRE ASSUMER DIRE

Si nous nous rencontrons, si nous nous regroupons, c'est que nous répondons, de façon consciente ou non, à cet appel qui nous réunit en dépit de nous. Cet appel, cette soif d'Absolu qui marquent notre existence bien au-delà de notre volonté, nous intime encore et encore de nous soumettre à la Vérité. Et pour Swami Prajnanpad, cela commence par VOIR, c'est à dire reconnaître la réalité telle qu'elle est, sans la déformer ni la recouvrir.

Mais dans une réalité encore duelle marquée par la séparation et la différence, régit par des réactions provoquées par nos interactions avec ces autres imaginés, et dans ce mouvement au cours duquel nous sentons que notre salut passe par la responsabilité de notre être, VOIR est primordial mais pas suffisant. En effet, la Libération à laquelle nous aspirons toutes et tous ne s'offrira qu'au prix de la purification de nos Vasanas, les peurs et désirs latents qui n'attendent que de surgir, et de nos Samskaras, les empreintes laissées dans notre chair.

Et pour cela il ne suffit pas de les VOIR pour en être libéré. Il faut les Reconnaître pleinement, c'est à dire leur porter toute notre considération, leur rendre toute leur valeur comme étant, à l'image de ce que nous pourrions prendre comme notre plus belle qualité ou vertu, une part de nous qu'il faut honorer, dont il faut prendre soin, à laquelle il faut rendre sa dignité. Richard nous le dit souvent : c'est une histoire d'amour, c'est la plus belle histoire d'amour qui commence de soi à Soi, comme de Soi à soi.

Reconnaître, c'est embrasser cette part blessée qui hurle depuis si longtemps sa solitude. Reconnaître, c'est ce qui participe à l'apaisement de cette Vasana qui émerge. Reconnaître c'est plier un premier genou face à l'évidence de l'impuissance du moi face au courant de la Vie.

Voir donc et reconnaître, mais pas seulement.

L'UN. L'UN est nécessaire à l'intégration complète de l'émotion qui a été vue, puis reconnue. Et il ne s'agit plus de la cacher mais de l'assumer. Il ne s'agit pas non plus de la revendiquer, mais de la porter dignement. Il s'agit dorénavant de l'incarner. Swamiji disait à ce propos « Digérez, assimilez, faites-en votre propre substance ». Vécue sous cette forme, l'émotion n'est plus uniquement réactive, résultante d'une histoire personnelle reprise à son compte par un je-personnel. Elle n'est plus contrainte, elle est vécue pleinement, sereinement. Elle n'est plus une caricature, elle est vivante. Dans ce mouvement de redressement de l'être, dans ce mouvement de retour de la gloire du moi, c'est l'opportunité de plier le deuxième genou dans la perspective du retour de la gloire du Soi qui s'offre à chacune et chacun.

Mais encore une fois, si tout cela est déjà admirable, dans notre perspective, cela ne suffit pas. Si cela peut déjà être considéré comme un aboutissement, ce n'est qu'une étape, ou alors ce serait se cantonner à ce qui est parfois appelé un éveil froid : une connaissance, sans cœur.

Mais « le cœur doit régner partout où il y a l'homme, partout... » (Richard)

Alors, comme notre humanité ne peut se départir du lien, et que le lien se construit aussi avec le langage, la formulation est nécessaire. Si pendant l'étude et la préparation de ce paragraphe, j'imaginai préférer le terme exprimer, je me ravise à présent. Car il ne s'agit pas ici de manifester ses pensées ou émotions sous une forme ou une autre, mais bien de l'adresser afin de participer à la relation, et de compléter ces mouvements de vision, de reconnaissance, d'assomption. Le dire avec soin, tendresse et fermeté, c'est faire preuve de respect à toutes les parties en présence. Cela participe à la cocreation plus sereine du lien, réduisant l'écueil du concave et minimisant celui du convexe.

Et cela participe à la guérison profonde de ces cicatrices encore vives, à la purification de nos Samskaras. Et cela participe dans le même mouvement à la guérison de la blessure inconsciente de la personne à qui nous nous adressons. Et cela participe au processus d'apparition. Le JE-IMPERSONNEL se rencontre et se reconnaît.

