

NEWSLETTER DE LA SANGHA

Rédaction : Brigitte, Laure et Sébastien

L'EDITO DU COLLEGE

Nous vous annonçons lors de la précédente édition de cette newsletter la création du collège et par la même que celui-ci vous tiendrait informé au sujet de l'avancement de ses travaux. Deux mois se sont écoulés depuis cette annonce et déjà nous souhaitons partager avec vous un certain nombre d'informations au sujet de sa constitution comme des actions en cours.

Depuis plusieurs semaines, sous l'impulsion de Brigitte et Richard se déploie et est exploré le thème de la Transcendance au féminin. Le constat fut fait que le chemin, l'accès à la connexion à Soi, traditionnellement, et même lorsqu'il est présenté par des femmes très qualifiées, a souvent une forme très masculine, en lien avec une transcendance verticale, plutôt qu'un accès à une immanence, beaucoup plus intérieure, plus sensible et moins facilement verbalisable. Après plusieurs échanges au sein de rencontres de femmes de Sangha, se sont manifestées les Rivières de l'Éveillée. Régulièrement ces Chercheuses partageront avec nous les fruits de leur gestation dans cette newsletter, sous forme de « feuilleton ».

Cette dimension de la Voie, fondamentale, radicale, essentielle, à Sangha, devait être représentée au sein du collège.

C'est pourquoi il a été proposé à Brigitte de rejoindre ce dernier.

Il a également été décidé de créer des pôles permettant une meilleure information et organisation de notre assemblée :

- le pôle de coordination parisienne sous la responsabilité de Cécile et Christophe
- le pôle de « l'Orangerie » (dont le nom n'est encore pas définitif) sous la responsabilité de Caroline (avec Brigitte et Isabelle en soutien), dont vous devez déjà savoir qu'il présentera sa première représentation ce week-end.

Sangha aura très bientôt un site web dédié (<https://lavoiedusilence.fr>) avec un blog et un espace regroupant les méditations guidées enregistrées.

Sangha est vivante et ne demande qu'à s'enrichir des initiatives de chacune et chacun, de nos richesses respectives, singulières, toujours dans le même soucis d'exigence de la pratique.

Ensemble,
Sangha !

Le collège

Les rivières de l'éveillée

Saison 1, épisode 1

... Ne pas savoir...

... L'intuition de connaître...

.....

... Se laisser glisser, glisser au plus profond du corps...

Se laisser ruisseler encore.....

....

Désenfouir ce précieux et le ramener à la surface comme on remonte l'eau du puits et le goûter et le partager...

... L'or de l'ordinaire...

...

Et rendre visibles les rivières souterraines

1. LA POSTURE JUSTE

En conscience, non par résignation, mais par amour, s'incliner humblement devant ce qui advient, mettre un genou à terre et plier devant la réalité. S'extraire de ce mental qui discute, juge, compare, évalue sans cesse, pour profiter de la vraie saveur de l'expérience.

La posture Juste c'est le corps qui s'exprime sans contrainte, sans jugement, c'est le rappel que la seule prise que j'ai c'est me rappeler que toute histoire n'est qu'incomplète, partielle.

La posture juste c'est voir tout ce que l'on appelle émotion, ou pensée issue de « manas » n'est qu'un élément de notre paysage de valeur égale à tous les autres. A ne pas dénigrer, à ne pas rejeter, à ne pas lui donner plus d'importance qu'il en a.

La posture juste, c'est, à chaque instant, se rappeler que celui qui discute n'est pas ce qui EST. La posture juste, c'est se départir de l'idée que l'on a de soi afin que s'exprime la Vie à travers Soi.

"Je suis là et j'enseigne à des centaines et des centaines d'étudiants dont certains ont expérimenté grâce à la méditation de puissants états d'ouverture. Mais ce ne fut pas mon cas, ce qui d'ailleurs fut pour moi pendant longtemps la chose la plus difficile à accepter : il ne s'est rien passé. Je ne suis pas de celles qui eurent de grandes expériences bouleversantes. Depuis maintenant trente ans, je poursuis simplement ma pratique sans me laisser emporter par mes propres idées de découragement ou de succès. J'ai participé à de longues retraites de pratique intensive et aucune expérience spectaculaire ne m'est jamais arrivée. Ce fut particulièrement difficile pendant les dix premières années mais, au moins, je ne suis jamais tombée dans le piège de croire que j'étais quelqu'un de spécial spirituellement.

Pourtant, d'une certaine manière, quelque chose a changé. Ce qui m'a le plus transformée, ce furent ces heures innombrables de vigilance durant lesquelles je prêtais soigneusement attention à ce que je faisais. Je compris que je n'allais pas me défaire de mon fardeau d'un seul coup mais petit à petit. Je laissai donc tomber le poids de mes jugements, de mes peurs, de mon manque de confiance en moi-même, de la raideur de mon corps et de mon esprit.

À un certain moment, je découvris comment les tensions et la saisie prenaient place automatiquement et, en réalisant cela, je commençai à lâcher prise, à apprendre à apprécier la vie et à trouver le calme. Lentement les enseignements traditionnels s'incarnèrent en moi - le fait que dans la réalité rien ne vient, rien ne part et que fondamentalement il n'arrive rien à l'être et il n'arrivera jamais rien. Cette prise de conscience confirma ce que je savais déjà. Je devins moins sérieuse, moins concernée par moi-même. Ma bienveillance commença à s'approfondir. Bizarrement, quelques-uns de mes amis me dirent que je devenais de plus en plus moi-même. Ils affirment qu'il y a eu une grande transformation en moi mais ce ne fut pas le résultat d'un événement particulier. J'imagine que c'est juste le fruit de la présence sans cesse renouvelée. C'est aussi simple que cela."

Extrait d' Après l'extase, la lessive, Jack Kornfield



2. La Sangha

«Le joyau de la communauté de la sangha doit être considéré à l'égalité du bouddha et du dharma... En vérité, toute vie sainte s'accomplit grâce à l'amitié spirituelle. » Bouddha

Notre sangha est un espace de transmission de la Voie que Richard nomme "Phénoménologie de la Non-Dualité". La lignée d'appartenance est celle de Swami Prajnanpad, transmise par Arnaud Desjardins à Richard. Celui-ci a construit son enseignement propre sur cette base, en approfondissant la dimension phénoménologique de la pratique.

Elle est bien plus qu'une réunion de chercheurs spirituels souhaitant briser le mur de la solitude face à un monde dont ils veulent s'extraire. Il ne s'agit pas de créer des barrières supplémentaires entre un monde jugé comme décadent ou ignorant. Et il ne s'agit pas non plus de déplacer un fonctionnement infantile dans les relations dans un cercle où des aspirations communes sont ressenties.

Dans la perspective phénoménologique non-duelle, la sangha est tout d'abord un groupe d'êtres humains, dans toutes leurs dimensions.

Nous y venons en tant que chercheurs, sans négation de notre humanité incarnée. Nos regroupements sont donc naturellement des espaces de liens et d'entraide, intensément enracinés dans nos vies quotidiennes, souhaitant profiter de l'opportunité de trouver des alter non-ego qui ne vivent que pour la Vérité. Et l'amitié spirituelle se caractérise entre autre par l'établissement de relations dans lesquelles se profile la possibilité d'apparaître en présence de l'autre. L'humanité en lien est la matière première de notre pratique.

Dans ce voyage vers le partage de notre authenticité, il s'agit, en présence d'un groupe dans lequel règne une confiance croissante, d'avoir le courage de voir puis d'être, afin d'enfin être en mesure d'appréhender la différence de nos compagnons de fortune.

Cette assemblée, rappelons-le, de par la volonté et l'implication de chacune et chacun, sera un lieu de régression massive, où les inconscients chercheront à fuir à tout prix. Et c'est bien pour cette raison que le groupe doit être vigilant à chacune et chacun à tout instant. La sangha est une assemblée de soutien, d'attention, de vigilance, à soi et à chacune de nos sœurs, chacun de nos frères, qui entreprennent ce voyage du retour vers Soi. Elle nous accompagne dans ce processus d'oubli de soi préalable à la possibilité de quitter un isolement tyrannique d'autant plus douloureux qu'il est bordé de mirages de relations, pour arpenter ce chemin avec une famille qui nous voit tel.le.s que nous sommes.

Il s'agit d'un groupe où la synergie ne se déploie qu'avec la pleine adhésion de chacune et chacun.

Il s'agit d'un groupe où cette énergie de groupe sera le point d'appui primordial aux traversées successives de nos vasanas en conscience.

L'effet, de cette synergie groupale et de l'expérience pleine du lien, est en réalité paradoxal : soutien bienfaisant mais aussi catalyseur de la transformation par une révélation du fond inconscient individuel et collectif (régression). La sangha est à la fois le feu et le creuset de notre processus alchimique. Le vœu étant de faire l'expérience pleine et entière de notre humanité, les éprouvés sont accueillis sans choix, sans préférence pour ce qui est qualifié d'agréable ou désagréable, positif ou négatif.

Le groupe et le travail du lien réactivent les enjeux familiaux et fraternels, induit des mouvements de régression massive, invite l'émergence des réactions et des résistances psychologiques. Ici est le risque psychologique pour chacun, et dans le même temps l'opportunité de la purification : la libération progressive de l'enfermement égotique laisse une chance à la révélation de l'Être.

La sangha se distingue nettement d'un groupe de psychothérapie : l'intention n'est pas de guérir ou améliorer les fonctionnements psychologiques mais de les traverser en conscience et de s'en libérer collectivement. La synergie groupale doit donc stimuler une élévation au-delà des mécanismes égotiques et psychologiques, par le questionnement conscient.

L'enjeu est de dépasser l'identification personnelle et les résistances du mental (fuites, répétitions, revendications, passages à l'acte, dogmes et "savoirs spirituels", dilution et évitement de l'engagement, etc), pour contacter la dimension impersonnelle.

Cela requiert constance, respect et tendresse.



3. Sangha

Ce terme désigne couramment une communauté spirituelle, qui regroupe des chercheurs engagés sur une voie commune, et guidés par un Maître ou un instructeur garant de la transmission d'un enseignement défini.

Le terme "sangha" désigne à la fois le groupe d'individus engagés ensemble (la sangha) et aussi l'essence de ce qui les réunit : SANGHA, pur Sacré transmis par la lignée intemporelle en tant qu'Enseignement et Pratique.

SANGHA dépasse et englobe donc la sangha.

La sangha se réunit pour incarner et canaliser SANGHA, se mettre à son service et la transmettre. C'est un canal de Vérité au service de la libération individuelle et collective, l'un n'allant pas sans l'autre. Richard est le garant de cet essentiel, ce rappel du Sacré qui est la raison d'être de notre sangha : SANGHA.

L'Intelligence groupale est le canal de transmission de l'Enseignement, dans la rencontre des cœurs.

Pourquoi Sangha est elle primordiale de nos jours ?

Le maître zen Thich Nhat Hanh a déclaré que le prochain bouddha n'apparaîtrait peut être pas sous la forme d'un individu éveillé unique, mais que ce serait peut-être la sangha elle-même.

Il ne s'agit pas de dire que Sangha sera cette entité, mais qu'elle participe aussi bien pour chacune des individualités qui la constitue, que collectivement avec toutes les autres personnes engagées sur un chemin spirituel.

Les liens se tissent bien au-delà de nos perceptions, compréhensions ou même intuitions.

PROGRAMME 2025 :

• LES SOIRÉES DE LA SANGHA (de 17h à 21h):

- 8 mai
- 3 juillet
- 18 septembre
- 20 novembre

• LES RETRAITES DE LA SANGHA :

- 12, 13 et 14 septembre
- 5, 6 et 7 décembre

• LES SÉMINAIRES PÉDAGOGIQUES :

- 17 et 18 mai
- 11 et 12 octobre

• LES VENDREDIS DU COUPLE :

- 19 septembre
- 3 octobre
- 7 novembre
- 12 décembre

Inscriptions :
Isabelle Gueudré
isabelle.gueudre@gmail.com

Rédaction :
Brigitte
Laure
Sébastien