

L'ORIENT DE L'ÊTRE

GESTALT & VEDÂNTA



www.autresrivagesdeletre.fr

PRÉCIS DE L'ÉCOLE DE LA VOIE

Voici un texte adressé à chaque personne concernée par un questionnement existentiel majeur, le sens de l'existence. Ce texte est le maillon nécessaire pour soutenir « le nouveau peuple » dans la transmission de l'essentiel.

Vous êtes les porte-voix d'un essentiel, d'une chance nouvelle, participant modestement mais assurément à la lumière qui transperce l'ombre.

Traverser l'existence est une expérience aussi sublime que tragique. Ce plus ou moins long chemin entre l'arrivée et le départ se situe entre deux mystères, ou un seul si nous considérons qu'il s'agit du même. Venir ici-bas, c'est déclencher le chronomètre de nos instants de vie qui se précipitent vers le dernier, au fur et à mesure de l'avancement du temps.

Entre ces deux moments, entre ces deux néants, et tout au long du temps psychologique qui s'égrène inlassablement, nous vivons une myriade d'expériences, fréquemment vers des buts qui une fois atteints, quand ils le sont, laissent un manque chronique et persistant qui lui, ne prend pas une ride au cours du voyage.

L'enfant, lui, vit au travers et le long d'un temps lent, très lent, souvent immobile. Comme sa connaissance est très limitée, l'impossibilité de poser un étiquetage sur tous les objets des sens conduit directement à l'extase, à la contemplation des phénomènes perçus, sans pouvoir les « caser », donc en leur laissant la virginité et le vertige du naissant et de l'évanescence.

L'adulte, lui, est bien équipé en termes de possibilité spontanées de « re-connaître » l'ensemble du perçu, en direct, automatiquement. Un ensemble de phénomènes cognitifs a pris place tout au long de l'éducation, et peint le monde perçu de son savoir inlassablement répété, obstiné, inerte, ultra rapide... le sujet de cette mécanique interne illisible et très inconsciente se trouve possédé dans une accélération du temps, de par la disparition de l'émerveillement en lien avec un savoir surimposé en permanence conduisant directement à l'instant suivant, sans jamais ou presque se rendre compte de la course folle qui accompagne la fin de l'innocence.

Alors la personne ne voit plus le monde, mais ce qu'elle surimpose sur lui... à ce stade ordinaire, nous pouvons dire que personne n'a jamais vu ce monde mais le sien, ni jamais rencontré personne au-delà de ce qu'il pense de l'autre (et de lui-même d'ailleurs).

Le sens de la vie est régulièrement questionné, et pour cause, comment donner un sens sincère à ce voyage mystérieux où semble régner la grâce tout autant que l'injustice.

« La question est cruciale. La question se joue ici de notre existence, de son bonheur, de sa libération. Toute notre existence est tournée vers la réalisation du bonheur, et cette quête est vaine, car le bonheur est impossible pour cette entité usurpatrice du Soi qu'est le moi associé au mental.

Le manque et la frustration sont les éternels compagnons du voyage du moi qui traverse le temps. C'est lui qui passe et non le temps. Peut-être qu'au bout du voyage, il se rends compte de la merveille du conte qu'il vient de vivre qui le livre à l'infini de l'après...

Fréquemment enfermés dans notre histoire, nous y vivons ainsi en permanence le concave et le convexe, au fur et à mesure du déroulement de notre vie dans laquelle nous jouons un personnage agité entre la quête du bonheur et la crainte de la souffrance.

Le personnage auquel nous sommes identifiés subit donc les aléas de l'environnement au fil du temps que nous maîtrisons si peu.

Ici-bas tout est différent, ici tout change en permanence, ainsi tout ce qui nous est donné est destiné à nous être repris. Cependant la vie continue à nous donner, jusqu'à ce qu'elle nous propose la mort...

Ici, plus nous serons orientés vers l'avoir, et moins nous serons disposés à Être. Et Être, c'est être heureux, et avoir, c'est avoir peur de perdre, quoi que l'on dise...

L'avoir n'apaise le manque que temporairement, puis la quête du bonheur reprend avec son aliénation, sa frustration et son impossible stabilité.

Le moi séparé soutenu par le mental qui discute le réel en permanence refusent continuellement et en masse tout ce que la vie propose d'adversité, et s'attachent fortement à ce qu'elle propose et qui leur convient, au point de vouloir tout garder, alors que chacun sait que la vie ne donne que pour un temps.

De succès en succès, d'échec en échec, l'existence se déroule sur fond d'un manque inassouvi et inassouissable.

Ici, au cœur de cet enseignement en lien direct avec l'Adhyatma Yoga, rien à croire sans l'avoir vérifié par soi-même. Ici pas de dogme, mais un chemin praticable.

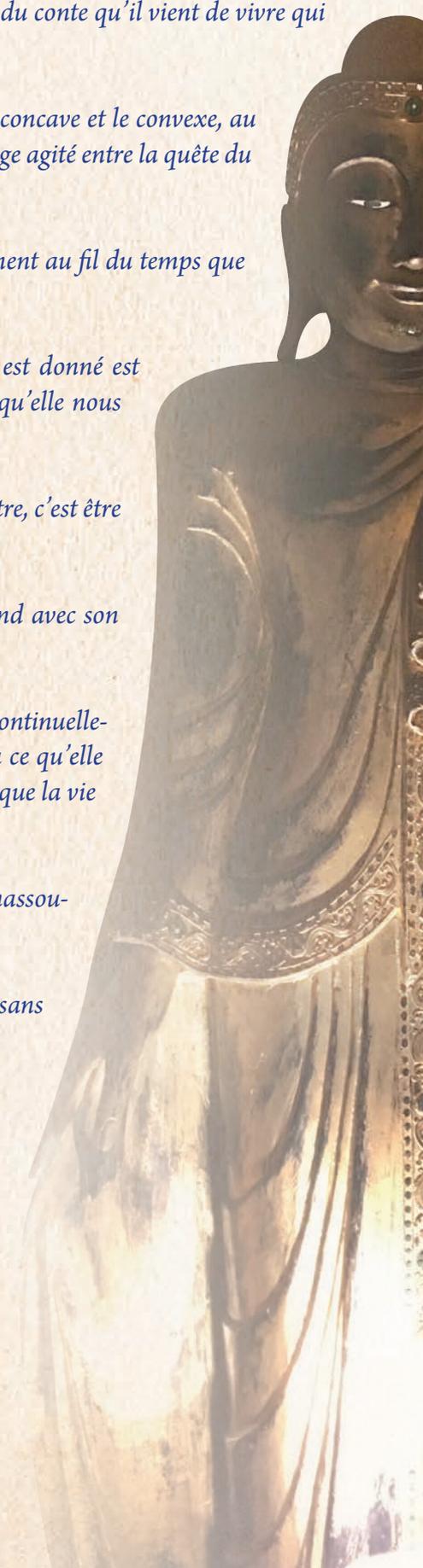
Ici, pas d'injonction, sauf une, VOIR...

La plus simple vérification est de s'en référer à sa vie. C'est si simple de voir la Vérité, c'est longtemps si insupportable la Vérité... »

Ici commence le voyage de « connaissance de moi » et/ou « connaissance de soi ».

En d'autres termes, nous pouvons définir le chemin comme un pont entre « guérir le mental » et celui de « guérir du mental ».

Guérir du mental, c'est prendre du recul au regard de la vie qui est un lieu de croissance et d'apprentissage. C'est juste se décaler et sentir combien tout ce qui advient est tout puissant.



Comprendre que ce qui nous arrive est à nous, c'est comprendre que le refus est vain. Au fur et à mesure que la différence s'impose à nous comme irrémédiable, et au fur et à mesure que le changement s'impose à nous comme tout autant irrémédiable, la conscience qui se dégage de cette vision nouvelle entraîne avec son apparition une forme de soumission au sens spirituel du terme. Cette soumission des genoux qui acceptent de plier pour rejoindre la terre est l'entrée dans un nouveau paradigme de l'Être, l'Orient de l'Être...

LA DÉMARCHE EN ELLE-MÊME

(Très inspirée de l'Adhyatma Yoga et de la Gestalt-thérapie)

Un matin, ou peut-être un soir, l'humain se lève enfin, tourmenté par sa quête du bonheur qui ne cesse de se montrer impossible. Le changement entraîne en permanence l'instabilité de tout ce qui est acquis. L'humain, c'est toi mon amie, c'est toi mon ami...

Toi, ma sœur, mon frère, toi l'autre... c'est de toi dont il s'agit, c'est pour toi que le chemin existe...

Tu sais, « la connaissance de soi implique l'observation de soi. L'observation de soi demande un travail considérable de développement de la conscience réflexive, et un travail encore plus considérable de désidentification aux enveloppes du Soi, les KOSHAS ».

La question cruciale de base pour toi, est le développement de ta conscience réflexive au niveau de tes pensées, de tes croyances, de tes représentations, de tes savoirs et certitudes, de tes attractions et répulsions, de tes superstitions, de tes préjugés, etc.

Tout cet ensemble d'idées, de pensées, d'émotions et de comportements sont ainsi, et sans vérification aucune la plupart du temps, empruntés à autrui sans discrimination, quand ce n'est pas le fruit d'injonctions régulières au cours des premières années de nos vies et de nos éducations.

Cette masse d'informations s'intègre régulièrement, sans mise en doute, sans examen préalable s'appuyant sur la raison et la discrimination finalement. Ainsi l'observation doit être portée activement sur les formes et les contenus de nos pensées, idem pour nos émotions dont la présence signale le refus de la réalité telle qu'elle se présente, et la tentative mentale de remplacer la réalité par « autre chose » qui lui conviendrait mieux, et idem pour nos réactions qui nous offrent fréquemment la preuve que nous sommes emportés par nos émotions.

Ainsi, Swamiji disait que « nos pensées sont des citations, nos émotions des imitations, nos actions des caricatures ».

La reconquête de nos corps, de nos cœurs (nos émotions et sentiments), de nos rêves, de notre intuition et de notre imaginaire, constitue la suite logique et incontournable de cette intelligence vive, vierge et peu à peu neutre, qui se lève dans l'examen de tout ce qui nous constitue finalement...

S'ouvre ainsi le temps de la déconstruction, de la « déséducation... ».

Reste attentif(ve) et concentré(e), je poursuis : « La connaissance de soi (but ultime) traverse l'incarnation pleine. Inutile de tenter un saut vers l'objectif avant d'avoir reconnu notre personne, notre vie, notre histoire sur un plan duel. Le début de la démarche pointe une vraie existence duelle, ordinaire et pleine. Une forme de mise en ordre de sa vie, au mieux, une forme de réconciliation avec l'autre, les autres, le monde et particulièrement soi-même. Cela nécessite un certain courage, voir un courage certain ».

En effet, lorsque la conscience s'habitue à laisser venir en elle les différents aspects de notre incarnation, et en particulier nos histoires, les dépôts dans nos corporalités, les manques, les traumatismes toujours à la frontière de la mémoire et du corps... c'est toute une série de vagues psycho-émotionnelles, vagues historiques, gestalts en tout genre, qui s'autorisent enfin à venir en surface, probablement dans une forme d'autorégulation organismique fondant l'espoir de mouvements inverses aux refoulements, aux oublis, etc.

C'est alors le temps de la mise en forme, en mots, en émotions...

C'est tout le travail de l'exploration des résurgences, c'est tout l'accueil du fond en soi, c'est tout un univers refoulé qui remonte enfin, c'est tout un programme de mise en mots, en phrases, en narrations doublées d'éprouvés souvent massifs.

C'est le temps où l'existence entière entame un processus d'exploration massive et continue permettant l'éclairage d'une myriade d'expériences.

C'est le temps des tempêtes, c'est le temps du courage, de l'héroïsme même, c'est le temps des traversées, des océans retrouvés, des mers de larmes et de douleurs, mais aussi le temps des traces apprivoisées, des temps apaisés, des guérisons progressives, des changements profonds, des libérations d'une incarnation plus détendue, plus légère, bien plus libre.

Mon amie, mon ami, tu passeras sur ce chemin de la détestation de toi à la tolérance, puis l'accueil, puis la réconciliation... Plus tard tu toucheras les prémices de l'amour de toi-même... Un jour tu te choisiras tel que tu es, incomplet, blessé, meurtri... Tu te choisiras devant la vie, tu mettras ainsi fin à tous les combats avec toi-même. Tu te sentiras en paix, silencieux, discret... Et de tout cela tu n'en feras jamais toute une affaire...

C'est peu à peu la naissance du jour nouveau qui se lèvera pour toi, au creux de la nuit qui fut si noir quelques fois lors de cette traversée.

Écoute cet autre point essentiel : « l'épanouissement nécessaire à la croissance d'un sujet traverse et se nourrit forcément de l'ensemble des satisfactions incontournables qu'il doit assumer et dont il doit avoir la pleine jouissance ». Tu vois, l'ascèse bien comprise c'est nourrir tout ce qui peut être nourri en toi, c'est atteindre tout ce qui doit être atteint, reçu, donné, réalisé. L'ascèse bien comprise traverse en préalable la fin de la soif du monde tel qu'il se présente à nous, à toi.

Et tout ce qui s'avèrera impossible d'atteindre pour toi et par toi, alors là tu devras te souvenir que tes genoux peuvent plier, rejoindre le sol, et dans cette forme de capitulation, la vie t'offrira peut-être une grâce...

C'est une question centrale que le moi, ses besoins, ses désirs, aient pu être pris en compte lors de cette traversée délicate, héroïque et merveilleuse qui consiste à ne pas nier son humanité. Seulement cette prise en compte, cette pleine jouissance de tout ce qui doit être longuement savouré, se fait au départ d'un chercheur, d'une ascèse, d'une intention noble de dépasser sa condition ordinaire, d'aller au-delà de cette condition qui continue d'espérer qu'un désir pourraient être assouvi définitivement, qu'une illusion pourrait être réalisée définitivement, que la réalité pourrait se changer au gré de nos humeurs, que le flux incessant du changement et des différences pourrait stopper dès que nous en sentons un dérangement.

Ainsi nous sommes alors au cœur de l'accueil et de l'acceptation radicale de ce qui est. Tellement simple de comprendre cela, terriblement difficile pour la plupart d'entre nous.

Et pour toi, comment c'est tout cela ? Comment tu es avec tout cela ? Où tu en es de tout cela ?

Si tu continues mon amie, mon ami, alors détends-toi, respire, sois courageux(se) et modeste, engage-toi jusqu'au cou... c'est une histoire d'amour, c'est l'histoire du monde que tu tiens dans ton cœur... sois obstiné(e), valeureux(se), tolérant(e) avec toi-même, jamais complaisant(e).

POINT 1 : LE CORPS ÉPROUVÉ

(Le quotidien illuminé)

L'instant présent, éternel commencement du monde, éternel commencement qui n'aboutira jamais de par le retour à l'immobilité du point zéro, rétablit par la veille aiguisée et tenace, sans effort aucun. Une lente coulée en soi qui n'en finit jamais, un retour à la source qui préface l'apparition du monde sans s'y immerger, sans s'y identifier, sans s'oublier... totalement le monde, et simultanément totalement précédant le monde. Totalement le monde, et simultanément ce qui permet le monde...

JE TE GUIDE...

« En début de pratique, je me tiens ici, à chaque instant, j'ai déjà compris que la question se joue ici qui se rejoue à chaque instant et simultanément dans le monde, comme preuve de la claire compréhension que l'incarnation sera la preuve de l'aboutissement en Soi, un pur sentiment d'unité entre ce que je connais, ce que je suis, ce que j'éprouve...

Je me tiens ici avec une tentative de relâchement total et global, je me pose au sein d'une conscience coupe qui ne focalise sur rien de particulier, qui tente d'embrasser la totalité possible, sans saisir, sans orientation de l'attention, juste une saisie immédiate du champ conscient... juste un être là, ici...

Si une pensée passe, je laisse passer, si je remarque un aspect du perçu externe ou interne, je laisse passer, je ne saisis rien, n'ai aucune préférence... n'ai aucune intention autre que voir ce qui apparaît au sein de la conscience, VOIR, rien que VOIR, une forme méditative pleine, souple curieuse, désintéressée... intérieurement active, extérieurement passive...

Je me tiens ici, un ici qui se renouvelle d'instant en instant, à l'arrêt, ou au sein de toute forme d'activité. Le corps bouge certes, mais la veille est immobile, hors du temps, hors de l'espace, elle admire le mouvement de la vie, du corps, des pensées.

Peu à peu un ralentissement. Même si l'extérieur s'agite et m'entraîne dans un mouvement, l'intime reste immobile, lent, et persiste un sentiment d'unité avec tout ce qui traverse la conscience, qui peu à peu se sait consciente d'être conscience consciente, d'elle-même et de tout le reste... une forme d'amour...

La masse corporelle au sens large, le corps « grossier », et le corps « subtil », se sensibilise, en communion énergétique avec le perçu, le conscient, le sentiment d'être, le sentiment d'être vivant. Le temps s'écoule mais il s'oublie, il s'étire, vit des variations, disparaît, se souvient de lui-même, s'efface, perd ses repères. Il est le même que ce qui traverse la conscience, le même que mon sentiment d'exister... Tout est la même chose...

Le laisser-faire s'approfondit, une transparence traversée... une autorisation à se reconnecter au fond vivant et inconnu, ce fond qui contient notre mémoire, ce fond qui s'est déposé dans l'inconnu et simultanément dans le corps... ce fond qui contient nos histoires, notre histoire, nos manques, traumas, blessures, tout le contenu culturel, historique et familiale de nos représentations, de nos mythes, de nos coutumes, de nos fantasmes, de nos refoulements massifs et nombreux, ce fond qui fait le pont entre ce qui semble nous appartenir et ce qui appartient et appartient à tous les autres, depuis la nuit des temps, aux temps actuels de notre siècle tourmenté.

Persiste alors en cet instant une masse globale considérable d'éléments éparses, connectés ou non les uns aux autres... une masse qui dit moi et qui cependant tremble d'incertitude... ce fond si personnel et impersonnel à la fois...

Nous voici à la posture de base, au camp de base, la première étable du chercheur, une disponibilité très importante, une détermination de fer, le goût du risque, l'audace de croire à l'enseignement, couplée à la ferme détermination de tout vérifier.

Nous voici à la posture de base, étape incontournable pour le chercheur déterminé à en découdre avec la réalité du monde, sa propre réalité, sa propre réalité, sa propre réalité, celle qui lui convient, celle qui lui convient moins, voir qui lui fait horreur...

Nous voici debout, détendu, les yeux ouverts, trempé dans la pluie de l'accueil, trempé de la pluie de l'acceptation, intuitivement reconforté, prêt à VOIR, à en redemander, à en redemander jusqu'à plus soif de se voir être, de se voir vivre, de se voir devenir... ».

Point 1, le corps, le corps, le corps comme ancrage, pour que la déconstruction préalable ne soit pas pathologique... ».

POINT 2 : LA VEILLE

(Le phare et l'océan)

Le chercheur est en place. Une stabilité a pris forme. Il vit à rythme lent et conscient, même quand l'activité est intense. L'observation est calée, bien calée, 360...

L'observation, nature profonde du témoin, ou de la veille, constitue une partie de soi qui ne s'implique pas quelques soient les formes qui traversent la conscience. Par formes, nous entendons ici tout ce qui est pensé, vu, perçu, senti, ressenti, agi, réagi, etc.

Ainsi, le processus de « être emporté par » est évité de par la partie de soi-veille qui maintient naturellement et sans effort la réalité non identifiée de soi et pour autant non séparée...

Cette veille, ou le témoin, est déjà une atténuation de la dualité « le monde et moi » (sentiment de séparation). La désimplification de tout ce qui traverse la conscience libère le 2 et/ou le multiple, et simultanément révèle le 1 inhérent à la structure réelle du monde qui inclut ma propre forme...

Nous pourrions dire que ne pas « être emporté par », laisse le spectacle du monde

défiler librement tout en éprouvant une intuition plus ou moins forte dans un premier temps, d'unité intrinsèque, d'unité fondamentale.

« En silence intérieur, même si l'environnement est bruyant, je VOIS que la veille est immobile (ou la veille se voit immobile, en même temps qu'elle veille...), neutre, perméable, réceptive, sans choix, accueillante, aimante... »

La veille, veille la non adhérence, la non identification, l'immobilité de la présence, et autorise la désimplification naturelle, et finalement révèle l'unité. C'est une tenue naturelle de l'être qui se sait conscient, qui se sait conscience, qui se sait absolu et relatif à la fois dans le jeu de la forme qui l'accompagne et qui est « injectée » dans le monde du devenir.

Je suis ici, présent à tout ce qui traverse, UN avec tout ce qui traverse, sans pour autant quitter la nature « de même » de la présence/conscience, UN avec, sans pour autant que la veille ne se perde avec l'identification. Je sens l'immobilité de l'être qui est UN avec ce qui traverse. Le UN est la nature même de soi, même si la forme joue le rôle du deux, dans le monde qui reste réel pour autant.

Si une pensée ou un éprouvé singulier traverse l'espace conscient en produisant une identification/implication de la veille, alors sentir, s'habituer à sentir la légère sensation interne produite par la perte de l'accueil neutre. Dès que cette sensation conjointe à l'identification est vue, immédiatement la veille sereine reprend sa place, sans effort, la vision consciente fait le travail...

S'habituer à ce mouvement d'être entraîné(e) par identification (oubli de soi), sentir la sensation qui accompagne cette identification (tension), admirer le travail de la conscience qui rétablit la veille (ou le témoin...), etc.

Il s'agit d'une pratique, d'une ascèse, une ascèse qui devient naturelle avec un peu de temps, qui devient nature profonde et ancrée de la veille... qui devient nature profonde et ancrée de la Présence/Conscience qui se sait veillant, qui se sait veillée.

Ce niveau d'être peut persister en toutes circonstances, selon le niveau de pratique du chercheur.

Point 2, la veille bien installée, bien ancrée, stable, aisée, une façon nouvelle d'être au monde.

Mon amie, mon ami, si tu t'entraînes, tu vas sentir les gestes simples dont il est question. Tu es ici, tu veilles, tu ne t'attaches à rien de ce qui traverse ton esprit, tu te tiens décalé en laissant passer, pour ce faire tu évites de focaliser quoi que ce soit, tu restes dans un non choix au regard de tout ce qui peut apparaître à la conscience. Le tout bien installé dans le corps (physique et émotionnel), tu veilles à ce que la conscience du corps persiste en même temps que tu laisses passer toute forme de pensée, toute forme d'intérêt pour quoi que ce soit.

Si tu peux veiller ainsi, alors tu peux retourner à tes occupations ordinaires dans le monde, sans pour autant t'impliquer, sans t'identifier (et sinon tu te souviens...).

Tu te vois vivre, tu t'entends parler, tu t'entends répondre, faire...

En fait, tu es vécu(e), tu es parlé(e), tu es agi(e)...

Toi, tu veilles, en attendant que tu te souviennes peut-être, que tu es la conscience/veille qui veille et se sait veillée ».

POINT 3 : L'EFFACEMENT

(Voyage sans destination)

Reprends-toi, ne t'inquiètes pas, tu peux le faire... Peu à peu, tu vas comprendre que ton seul problème c'est toi, dans lequel tu es enfermé(e), enfermé(e) par tes refus, tes aspirations, tes représentations, identifications, implications, tout ce qui fait TOI. Tu es enfermé(e) dans ton monde, tu n'as jamais vu le monde, ou si peu, tu n'as jamais vu personne, ou si peu, tu n'as jamais rencontré personne, ou si peu, tu n'as fait que « t'étaler » sur l'univers... Reste tranquille avec cela, médite doucement, reviens à toi, à ta vie, à tes amours, à tes succès, tes échecs... à ton enfance, à tes origines, à tes rêves... n'aies pas peur de sonder le passé car en fait, ce faisant, tu sondes le présent de ta vie... prends tout cela au sérieux, ce n'est pas un jeu, ce n'est pas une mode, une actualité... non, c'est l'essentiel de nos existences à tous... c'est la promesse des écritures, de toutes les grandes traditions, de tous les Maîtres qui sonnent le tocsin pour nous à chaque génération...

Allez, remets tes chaussures, serre tes lacets, sors de ton lit, lèves-toi, lèves le nez, tu fais partie de ceux qui marchent...

JE POURSUIS...

La nature profonde de tout ce travail de désidentification n'est rien d'autre que l'acceptation de Ce Qui Est.

Ici, attention aux mots faciles. L'acceptation de Ce Qui Est n'est rien d'autre que la disparition de celui qui s'empare de tout ce qui lui convient, qui refuse tout ce qui ne lui convient pas, et qui discute tout ce qu'il estime ne pas pouvoir être, ne pas devoir être, etc., au profit de ce qui devrait être, pure hallucination conduisant à la douleur, à la peur, à la perte de soi.

La perte de soi, œuvre du couple égo/mental, nous laisse en errance sur cette terre, jamais satisfaits, toujours insécurisés, en manque, déçus, frustrés, souvent seuls, bien qu'au milieu de tant d'autres...

Alors commence la quête du bonheur de toute sorte, éfreinée, jusqu'à l'épuisement, en vain.

Le voyage proposé ici est d'un tout autre ordre. Il répond d'un retournement radical de soi vers soi, questionnant l'origine même de la quête, questionnant la structure de soi la plus inaccessible en apparence, questionnant toute démarche possible pour véritablement finir par se connaître et pour se donner une chance de se dépasser. C'est le voyage de sa profonde déconstruction, au niveau de ses croyances, représentations, certitudes, mécanismes.

« Point trois, l'effacement. Tu te poses, tu sais le faire maintenant. Tu te poses, tu te laisses traversé(e), tu te laisses avalé(e) (note l'orthographe, c'est en geste réflexif qui contient l'abandon) par l'instant, par ton intention, par ta soif... tu es présent, tu y crois, tu ouvres le regard du corps, le regard de l'Être, et tu poursuis... La proposition n'est pas une quête interminable, elle est beaucoup plus que cela. Elle joue le tout pour le tout à chaque instant. Rassemble-toi, et joue le tout pour le tout...

Ne regarde pas devant, regarde ce qui se passe en toi... regarde ce qui se passe en toi, simultanément à ce qui se passe dans l'environnement. Saisis le tout en « un œil intime qui s'ouvre spontanément ». Tu vois, tu ne t'impliques pas, tu ne choisis pas, tu ne remarques pas, si tu penses, tu le vois, si tu rêves, tu le vois, si tu te fatigues, tu le vois, si tu as faim, tu le sens, si ton corps te fais mal, tu le bouges et tu le réconfortes,

si le visage des tiens te vient, tu le laisse passer, si l'angoisse d'une facture non payée te vient, tu n'en fais pas une affaire, tu te laisses, tu te donnes à la transparence de l'Être, tu laisses ta vie n'être qu'une respiration une vision juste et neutre.

Tu reviens directement et spontanément là où la conscience semble prendre sa source, un ici tellement ici que cela semble même se figer en toi... ici la conscience est tellement réfléchie, retournée sur elle-même, que tu ressens une étrange sensation dans le corps, comme un élan extatique. Un « comme si tu arrivais enfin à te trouver » dans ce vide-source de la conscience.

Tu sais, c'est l'instant crucial, l'instant du « OUI à Ce qui Est », c'est l'enjeu de toute ta vie, de toute ta vie. Le bonheur véritable prend sa source dans ce changement de paradigme radicale, dans ce changement d'attitude inépuisable, changement sans fond, changement où tu disparaiss au sens spirituel du terme. Persévère jusqu'à ce que tu sentes « quelque chose en toi ». Persévère, ici, n'est pas une injonction mais opportunité de vérifier en toi si tous ces mots sont vrais, s'ils correspondent et décrivent ta propre expérience. Ne t'en laisse pas conter, vérifie tout, questionne tout.

Le bonheur véritable peut émerger quand l'attitude s'inverse, en passant d'un « chercher là-bas, demain », qui ne se stabilise jamais, à une soumission ici à Ce qui Est. Réfléchis, fais le point, puis pratique, réfléchis, fais le point, puis pratique, jusqu'à ce que la pratique se fasse sans toi...

À nouveau, reprenons, le mental et l'égo veulent garder ce qui leur convient, par exemple la jeunesse, et refuse la vieillesse, la perte, le changement, Ce qui Est, quand cela semble difficile ou néfaste. C'est normal, sauf que la vie n'est alors qu'un combat contre Ce qui Est, et une quête d'un bonheur fugace qui nous glisse tôt ou tard entre les doigts. Réfléchis bien, c'est sans issue... As-tu trouvé une issue, dans ta longue vie, en vrai ? Moi ne peut être heureux durablement... Moi ne peut être satisfait durablement, Moi ne peut vivre sans peur durablement, Moi de peut se contenter de l'ordinaire durablement... Moi cherche jusqu'à l'épuisement...

Non, Oui, non, alors Oui, non, correction, OUI, non, correction, OUI, non, OUI, non, OUI... OUI, OUI, OUI, OUI, fou de OUI, OUI, non, OUI à ce non, puis OUI ? non, OUI à ce non, puis OUI... Jusqu'à la découverte...

La découverte, faites-moi rêver, faites-moi rêver...

Il fut un temps semble-t-il dans nos mémoires, il fut un temps où la vie fut facile, spontanée, heureuse, lumineuse. Il fut un temps où l'on pouvait respirer librement, dormir, rêver, contempler le monde. Il fut un temps où le monde et soi-même ne faisait qu'un et deux à la fois. Il fut un temps où la nourriture était une fête, où le matin était toujours le premier, où chaque journée durait une éternité, ou tout était mystérieux, merveilleux, apprentissage, jeu. Il fut un temps où le corps tellement présent n'était que sautilllements, essoufflements de plaisir, extase dans chaque mouvement. Il fut un temps où boire était se remplir du ciel, où rendre à la terre était enrichissement du monde. Il fut un temps où le vert des arbres crevait les yeux, où la lumière sur l'océan figeait sur place. Il fut un temps où le temps disparaissait... jusqu'au martyr des premières obligations, jusqu'au martyr des premières obligations...

Reprenons : Oui à Ce qui Est, centre du monde, de l'Être, de la vie, de l'Ouvert. À nouveau, tout cela est facile à dire. Une pratique assidue est nécessaire, les premières découvertes encourageantes, fascinantes, « pacifiantes ».

Point 3, VOIR ET ACCEPTER, VOIR ET ACCEPTER RADICALEMENT, dans une veille stabilisée (point 2) ; soutenue par un corps présent au sein de la conscience, la conscience du corps ou mieux le corps conscient (point 1).

D'instant en instant, dans un temps qui s'égrène d'instant conscient en instant conscient. D'instant en instant, OUI, OUI, OUI, OUI RADICALEMENT OUI, OUI RADICALEMENT OUI. Ce OUI efface le refus peu à peu... ce OUI donne peu à peu une autre couleur à notre vie, plus souple, plus présente, plus dans le mouvement du changement, naturellement. Ce OUI allège l'existence, apporte l'espoir d'une paix possible et durable. Ce OUI m'apaise, ce OUI me remplit, ce OUI me nourrit, ce OUI EST LE BONHEUR...

Le refus est la structure même du MOI. Ainsi l'effacement du refus est mon propre effacement comme sujet refusant et discutant sans cesse la réalité de la différence et des changements dans le monde, notre monde, celui de nos vies.

Reste ici, accroche-toi bien à l'instant, je poursuis... ne te déconcentre pas...

OUI mon amie, OUI mon ami, OUI pour toujours...

En même temps que tu lis, pratique le point 1, le point 2, le point 3... ne spéculer plus sur rien, pratique, vérifie par toi-même, fais de tout cela ta propre expérience, ta propre connaissance. Ne crois rien d'un autre, ne suis pas un autre, marche dans ses pas jusqu'à ce que ce soit les tiens...

Amie, ami, c'est pour toi. Emboîte le pas de toutes celles et de tous ceux qui ont eu l'audace au fil des siècles de se débarrasser d'eux-mêmes en tant que « sujet discutant la réalité en permanence et refusant tout ce qui ne lui convient pas ».

Point 3, tu t'appuies sur la conscience du corps (point 1), tu veilles par ta présence / conscience installée (point 2), tu tentes de te rendre dans l'acceptation de tout ce qui advient dans ta vie ET QUE TU NE PEUX PAS CHANGER, car l'acceptation est toujours l'acceptation de ce qui ne peut être changé...

• Par exemple, vieillir, tu ne peux pas le changer, mais tu peux le ralentir, donc il y a ACTION et LÂCHER PRISE.

• Autre exemple, échouer dans un nouveau projet professionnel, c'est d'abord avoir tout essayé pour le réussir, et se plier alors, si rien n'y fait, à la volonté de la vie qui finira par te proposer ce qui est bon pour toi. Entre temps, l'acceptation viendra te libérer et te rendre disponible pour la suite... ainsi il y a action, agir pour tenter de réussir, et acceptation, si malgré l'effort entier, celui-ci ne peut produire le résultat escompté. Pas d'amertume, l'acceptation te lave du monde, et surtout te lave de toi-même, en tant que sujet discutant sans cesse et refusant.

Écoute encore, garde la soif de comprendre bien éveillée. Point 3, le disciple est debout, courageux, tremblant quelques fois, mais présent à l'ouvrage de lui-même tous les jours que Dieu fait. Le disciple se façonne, déconstruit l'ancien monde en lui, devient l'Homme nouveau, discrètement, modestement, héroïquement.

Ici dans l'instant la conscience s'affine, tu sens de l'habileté et le OUI vient de plus en plus naturellement, sans effort, après en avoir tant fait. Tu vives normalement, tu sens, et en toi, délicieusement, le OUI s'égrène

magnifiquement comme une œuvre existentielle. C'est une histoire d'amour, c'est une histoire de vie, combien d'incarnation faut-il pour en arriver là, des milliers !

Tu sens le glissement de ta vie vers l'acceptation et la détente, et peu à peu, CE QUI EST prend place en toi, pleinement, gracieusement. CE QUI EST, modifie la question du DEUX, la question du UN.

CE QUI EST se met en LIEN, avec QUI TU ES. Il y a longtemps déjà que « tu te vis espace d'accueil », il y a longtemps que tu entends moins ou plus le sujet séparé en toi.

Il y a longtemps, quelques fois sans t'en être rendu compte, que tu passes de longs moments, de nombreux jours, sans toi-même séparé, sans discussion interne sur la réalité. Il y a longtemps que tu beignes dans le réel.

Et peu à peu, si la vie le décide, c'est le réel qui beigne en toi, un autre paradigme a pris place. En fait il était déjà là, depuis toujours, tu avais juste oublié, il y a longtemps... et à chaque instant...

POINT 4/ LA PREUVE DE L'OUVERT

(Une journée parfaite)

L'Éveil, que nous nommons ici plus modestement l'Oouvert, est le point zéro d'une vie profondément transformée. L'Oouvert est altruiste, au service, contient en lui-même la preuve du chemin parcouru, intégré profondément dans chaque cellule, dans chaque comportement, dans chaque attitude, dans chaque mot, dans chaque geste, dans chaque pensée...

L'Oouvert est une disparition qui laisse place à CE QUI EST, sans discussion.

Comprendre profondément l'expression « CE QUI EST » représente déjà une base d'étude qui peut prendre des années en évoluant régulièrement avec le cheminement de l'expérience directe du chercheur, tant qu'il y en a un. L'Oouvert se révèle lors de l'oubli de soi, au sens de l'oubli de MOI.

Ami(e), fais attention au but. Autant il est nécessaire de le comprendre de mieux en mieux, et les voies spirituelles sérieuses se chargent de cet enseignement. Autant cette convoitise devient fréquemment le dernier rempart du MOI, l'endroit où il se cache le mieux. C'est pour cela qu'un chemin doit être personnel (au début), discret, voir secret, confidentiel, modeste. Toute élucubration autour du résultat est dangereuse, car elle met quasi systématiquement le personnage en scène prématurément... quelques années de discrétion sont les bienvenues avant d'imaginer quoi que ce soit. Puis la transmission démarre avec les consignes du Maître s'il est encore vivant, et si la demande afflue. Sinon silence, plénitude et discrétion.

Par contre, il est possible et fréquent que la demande arrive bien avant que l'Oouvert se soit installé. Alors le chercheur devient « éveilleur de conscience », ou thérapeute, ou formateur, ou simplement il construit par exemple des cercles de paroles autour des thèmes essentiels : les finitudes, la frustration et le manque, l'implication et l'identification, la récupération de l'incarnation pleine, la purification de l'histoire personnelle et du psychisme, l'épuisement des désirs incessants, l'apprivoisement ou la destruction du mental...

« Revenons à l'essentiel, le Point 4. Je te guide de nouveau, comme on peut guider une simple méditation. Tu es ici évidemment, car ta nature est devenue contemplative, méditative, et tu connais les gestes qui se font maintenant en automatique et/ou en manuel, selon les circonstances. Le corps est tellement

présent, la veille est devenue ta nature, la conscience, je dirais même ce qui précède la conscience. Ainsi, la conscience, la présence et CE QUI EST (qui inclut la totalité y compris les corps physique, émotionnel, etc.), sont devenus l'expression d'un même phénomène : SOI.

Tu es ici, tu ES CE QUI EST ici, et tu joues le jeu de l'absolu et du relatif, mais aussi du concave et du convexe, du mouvement et de l'immobilité, du temps qui passe simultanément à l'instant sans cesse renouvelé. Prends l'habitude de ces éléments absolus et relatifs. Pratique et intègre bien le vertical et l'horizontal, souviens-toi de la croix pour cela. Prends soin du relatif autant que de l'absolu, surtout même, ne le néglige pas. Tu es révélé(e) et la révélation, aussi occupe-toi de l'ordinaire. Reste le simple type, la simple femme, reste le boulanger et l'institutrice. Occupe-toi ici-bas de l'autre, et de la preuve que tu dois apporter aux autres de ton long chemin, de vie, sans pour autant en révéler les fruits.

Et surtout n'oublie jamais : ici point de croyance, vérifie tout cela de toi-même et par toi-même.

La pratique, qu'elle soit en mode manuel ou en automatique reste essentielle. L'Ouvert est peu de chose s'il n'a pas contaminé toute ta vie, chacune de tes cellules, et SURTOUT TES LIENS.

Les autres, souviens-toi les autres. Le chemin disait Swamiji, c'est d'abord toi (le nourrisson, l'enfant), puis toi et les autres (la pré adolescence et l'adolescence), puis les autres et toi (la pleine maturité), enfin les autres (là c'est l'Ouvert, l'effacement, le silence puis la mission). Dans tous les cas, s'ouvre le paradigme de la contagion, de la résonnance, et de la transmission concrète pour certains.

Viens plus près, et révisons encore : tu vies normalement. Tu prends le métro, et en fait le métro est pris par ton corps. L'ensemble se fait naturellement, intuitivement. Tu marches dans les couloirs, et en fait ce sont les couloirs qui passent à travers toi, mieux, les couloirs passent à travers toi et simultanément le tout EST CE QUI EST QUE TU ES. Tu es si présent, tu ES CE QUI EST qui bouge au sein d'ICI-ABSENCE-CONSCIENCE. Si une pensée arrive, elle est vue, et personne pour la suivre et commenter. Si un commentaire arrive (par exemple quel monde ce soir dans ce métro), il est juste vu, et cette vision ne génère plus d'implication ni d'identification. Si on te marche sur le pied dans le wagon du métro, la douleur peut crisper la conscience qui se sentirait presque identifiée au corps, mais le mécanisme est vu, et la non implication reprend son cours. Si une opinion ou un jugement arrivent (par exemple : il peut pas s'élever celui-là pour cette femme enceinte !), l'ensemble est vu, et cette vision désamorce le tout. Pire, si une pensée de type « ça marche bien l'impersonnel » arrive, ou alors « comme c'est bon cette liberté », la vision se manifeste de nouveau, efface tout, efface tout, te laisse vide de commentaire, et le vide s'approfondit, et le silence s'approfondit au milieu du vacarme délicieux des wagons qui traversent les tunnels.

Quelques fois la fatigue peut être forte, car tu as beaucoup œuvré ces derniers temps. La radicalité de l'Ouvert peut se fatiguer un peu, et tu te sens un peu plus embarqué dans tout ce qui advient et se manifeste. Mais rien n'y fait, tu es d'accord, tu es même d'accord pour tout perdre y compris l'Ouvert. Ta disparition fait que tu es d'accord avec le mouvement quel qu'il soit, même la pire, la prison du MOI, si toutefois c'était encore possible. Cet accord est présent avant même que quoi que ce soit arrive. Daniel Morin parle d'un OUI D'AVANCE.

Viens encore plus près. Le relatif, l'ordinaire, sont faits de liens, de liens humains.

Reprenons, au départ de tout chemin véritable se logent deux vérités universelles et incontournable : « tout est différent et tout change ».

Cette perspective ouvre une dimension d'exploration quasi infinie. Si tout est différent, alors les liens s'établiront sur la base de cette différence, du deux, et irrémédiablement l'autre est un autre et restera un autre, quelques fois insupportablement autre. L'Ouvert manifestera sa présence dans l'acceptation de ce mur infranchissable de la différence à l'autre. L'Unité de l'Ouvert devra impacter singulièrement la relation à cet autre, à tous les autres. Plus de paix, plus de tolérance, plus de reconnaissance, plus d'amour...

Puis, si tout change, tout ce qui me sera donné me sera repris, même la vie sur terre. Ainsi ces deux données vont m'interpeller sur les finitudes, très sérieusement. Ainsi ces deux données vont tenter d'orienter le manque et la frustration vers une possible solution, la transcendance, le dépassement du Moi, la sortie des limites de la conscience ordinaire incluant très peu de corps, et beaucoup de sentiment d'être séparé, souvent coupé, même de ceux que l'on prétend aimer ».

Le jour se lève, un matin de cette longue vie. Quelles péripéties il aura fallu traverser pour en arriver là. Quelles masses d'expériences il aura fallu rencontrer pour en arriver là. Tant de succès, tant d'échecs, ce sont le cours des choses. Ici-bas, c'est l'apprentissage de l'Être.

Les humains sont le maillon entre l'ombre et la lumière. Les humains sont à la croisée de l'horizontal et du vertical, de l'ordinaire et du divin, du profane et du sacré. L'Ouvert apporte avec lui la connaissance que tout était sacré, tout était divin, avant même de le savoir. L'Ouvert apporte la connaissance directe qu'il était déjà présent avant même de le savoir (Aparokshanubhuti en sanscrit).

Le jour se lève pour celles et ceux qui viendront questionner la nature même de qui ils(elles) sont, en quête de qui ils(elles) sont vraiment.

Bon voyage, bonne route, que la providence vous vienne en aide,

Richard JIMENEZ M.

LA GESTALT-THÉRAPIE CONTEMPLATIVE

LA DÉMARCHE CONTEMPLATIVE

→ Appliquée à la psychothérapie contemplative

- Le patient "ordinaire" ne fait pas la différence entre la perception et l'interprétation immédiate de la perception.
- Ainsi le patient voyage sans cesse entre la description des faits, et l'interprétation quasi simultanée qu'il en fait.
- Ainsi l'utilisation permanente de son histoire, de son savoir, de ses expériences, l'entraîne en permanence vers son supposé passé, et son supposé avenir.

⇒ **SOUFFRANCE**

La contemplation

Aptitude naturelle de l'être, à percevoir les objets de perceptions de toutes natures : sensations, émotions, pensées, visions, sons...

Qualité d'**attention détachée**, sans tension, sans saisie, sans choix, sans attribuer un degré d'importance

- Écoute détendue, relâchée, au cœur d'un champ perceptif global, ouvert, spontané, sans but
- Peux ressembler à l'écoute "flottante" analytique
- Les perceptions sont accueillies avec un sens du détail moins "aiguïsé"
- Ressemble également à une conscience "coupe", dans laquelle l'attention n'est pas dirigée
- La conscience "coupe" est l'inverse de la conscience "flèche"

Accueil total des perceptions, sans préhension

- Le mental est au repos
- Le besoin de commenter, analyser, conclure **EST EFFACÉ**

7

LE REGARD CONTEMPLATIF

- a/ Regarder, percevoir, sans interpréter (*Geste 1*)
- b/ Visualiser la situation globale sans l'enfermer dans les jugements (qui ne sont pas que des jugements de valeur) (*Geste 2*)
- c/ Les perceptions sont accueillies, **dès** l'instant où elles émergent à la conscience (coupe) (*Geste 3*)
- d/ La démarche n'est pas passive, mais active, dans le sens d'une veille permanente, accompagnée d'une **habileté discriminatoire** (*Geste 4*)
- e/ Toute interprétation sauvage qui adviendrait, est immédiatement considérée comme un "possible", comme une "**HYPOTHÈSE**" (*Geste 5*)
- f/ Le point de vue est global, l'individualité est quittée... Il y a alors passage du

PERSONNEL À L'IMPERSONNEL

Le décalage est permanent, et essouffle les tentatives du **MOI** de reprendre le contrôle... et peu à peu... **IL S'EFFACE**

D'abord il y a perception, dans l'instant immédiat et urgent

PUIS ENSUITE presque **IMMÉDIATEMENT**

Le mental s'en saisit et **INTERPRÈTE**

Un long apprentissage est nécessaire pour résister à la tentation... d'interpréter, de donner du sens, de s'identifier, de reconnaître

Sans référence au **SAVOIR**

Avec référence au **SAVOIR**

Dimension de la conscience
Dimension du moi, de l'individu

La perception vierge, immédiate, phénomène instantané
PUIS VIENT L'INTERPRÉTATION PROJECTIVE qui se fait "en" l'individu... en personne...
→ **Ce qui est interprété n'est plus ce qui est perçu**

mais ce que le mental en fait, en utilisant toutes les connaissances acquises... et toutes les expériences de vie cumulées

Pour les psychothérapeutes →

Le patient ordinaire ne fait pas la différence entre la perception et l'interprétation

⇒ Nécessite un certain calme mental et une détente corporelle

⇒ **REGARD CONTEMPLATIF D'ARRIÈRE-PLAN**

CONTEMPLER LE CORPS

- Vision intérieure, écoute intérieure, découverte de la profondeur du champ intérieur.
- Les perceptions sont immédiates et changeantes
- Les tensions vont apparaître et montrer les liens avec le psychisme
- **LE CORPS EST LA MANIFESTATION ET LE PROLONGEMENT DE L'ESPRIT**

Le corps est incontournable en GT, il signe l'instant présent et le champ relationnel

- L'émotion est la manifestation corporelle du mental
- L'émotion est une sensation, et peut être contemplée
- L'émotion contemplée s'expand et se dissoud

CONTEMPLER LES ÉMOTIONS

- L'émotion est un refus de "CE QUI EST" ; que se soit sous forme de tristesse ou de joie, l'émotion témoigne d'une interprétation, favorable ou défavorable. Les deux conduisent à quitter la contemplation, et à rencontrer la souffrance.
- L'émotion "trahit" ce qui n'a pas été intégré, digéré, accepté de notre vie psychique

CONTEMPLER LES PENSÉES

- Les pensées apparaissent, se transforment et disparaissent
- Les pensées sont fréquemment égocentrées
- Les pensées concernent le passé, le futur, rarement le présent
- Les pensées sont en fait une succession d'images...
- Quand on pense, on voit en fait
- Quand on voit, on pense en fait

- Les pensées deviennent des réalités pour le sujet
- Les pensées se substituent aux objets réels
→ Nous vivons dans nos pensées
- Contempler les pensées, c'est prendre de la distance avec leur contenu et leur pseudo réalité
- **CONTEMPLER LES PENSÉES C'EST SE DÉSIDENTIFIER**

CONTEMPLER LA RESPIRATION

- Contempler le souffle, c'est réaliser l'ampleur du vivant en soi
- Contempler le souffle met fin à **TIRER L'INSPIRATION**, et **POUSSER L'EXPIRATION**...
La sécurité du sujet est ainsi mise au travail
- L'instant **QUI SÉPARE LA FIN DE L'EXPIRATION ET LE DÉBUT DE L'INSPIRATION** est un moment de suspension du mental...
La nature véritable de l'être peut émerger en ces moments sacrés

CONTEMPLER L'ACTION

- **LA CONTEMPLATION EST ACTIVE**
- **LA CONTEMPLATION EST PRÉSENCE ACTIVE**
- **LA CONTEMPLATION** conduit à l'action juste et spontanée, en réponse aux mouvements de l'environnement
- La réponse juste n'est ni freinée, ni encouragée, ni refusée, ni forcément actée... elle peut-être évaluée d'abord et actée ensuite...
- **L'ACTION JUSTE ET SPONTANÉE est IMPERSONNELLE** (effacement de l'acteur)

CONTEMPLER L'AUTRE

- Contempler l'autre, c'est le rencontrer pour la 1^{ère} fois
- Contempler l'autre, c'est donner une chance à l'unité de se révéler...
- Contempler l'autre révèle la non existence de la séparation, qui n'est qu'un phénomène mental

CONTEMPLER LE SILENCE ET L'UNITÉ

- Contempler le silence, c'est **RÉALISER** que **LE SILENCE EST CONSCIENCE**
- Quelles que soient les perceptions, **L'ARRIÈRE PLAN RESTE SILENCIEUX**, il est omniprésent, et s'en réfère à la nature de l'**ÊTRE**
- **L'UNITÉ** et **L'ACCEPTION** ne sont pas le fruit de l'effort, mais plutôt celui de l'abandon, du renoncement au savoir, aux certitudes, à l'illusion d'un **MOI SÉPARÉ**
- **CONTEMPLER LE SILENCE ET L'UNITÉ RÉVÈLE L'IMPERSONNEL DE L'EXISTENCE HUMAINE**

CONTEMPLER DIEU DANS LA FORME

- **CONTEMPLER L'AUTRE**, c'est soulager ses tensions, le laisser libre d'exister, vénérer sa forme, réaliser l'Unité, admirer le spectacle des formes multiples en logeant profondément dans l'arrière-plan de tout ce qui est perçu...
- Le tout comme la manifestation vivante et palpable du Créateur, et de sa progéniture, l'**HUMAIN**...



06 88 85 19 70



jimenez.richard@orange.fr



Le Grand Pavois - 153 avenue Maurice Faure (1^{er} étage)
26000 VALENCE

Le Grand Silence - Le Poyet, 1795 route du Poyet
42560 CHAZELLES-SUR-LAVIEU

Villa Irma - 11 rue Marguerite (1^{er} étage)
26000 VALENCE

www.gestalt-therapiedecouple.fr



Gestalt-Thérapie de Couple

www.aubesequivages.fr



www.autresrivagesdeletre.fr



GESTALT & VEDÂNTA