

« DE LA PRÉSENCE À LA NON DUALITÉ, DE LA PRATIQUE À LA NON PRATIQUE »

UNE APPROCHE DE LA NON DUALITÉ TOUT EN PROFONDEUR ET EN SIMPLICITÉ PROPOSÉE PAR SÉBASTIEN FARGUE ; UNE INVITATION À « ÊTRE », ENSEMBLE, AU CŒUR DE LA VIE...

« On a entendu dire qu'il y avait une voie, un yoga, une façon d'accéder à un univers, de percevoir les choses. C'est une des raisons pour laquelle nous sommes là, aujourd'hui, je pense. Être ensemble sur un chemin, dans une intention commune, de grandir, de nous éveiller, de moins souffrir peut-être, de nous relier à la nature, à l'univers, à la conscience d'une façon ou d'une autre. Comment fait-on cela ? Nous en avons l'intention, nous y croyons, nous allons vers ce qui nous paraît être meilleur. Ce mouvement est-il naturel ou est-ce une illusion ? ou les deux ?... »

LE PARADOXE DE LA NON DUALITÉ

Je vais essayer de partager avec vous un espace, une présence qui s'approche de ce qu'on appelle la non dualité, même si je ne pourrai pas vous dire ce qu'est la non dualité. Je vais tenter de partager avec vous un espace de paradoxe ; le paradoxe est une des façons de s'approcher de la non dualité, du Soi, de l'Être, la totalité de l'Être. Cette totalité de l'Être est là, toujours là, en tant que vous et moi, que l'environnement dans cette planète ; si je parle de planète, je me projette, j'imagine une forme, une sphère ; mais je m'en éloigne. L'expérience de l'Être, c'est être là, avec ce qui est là, d'une façon ou d'une autre mais toujours être dans la présence, quelles que soient les circonstances : on pourrait chanter, faire des mouvements, être assis en silence, il y a plusieurs façons d'être là.

La non pratique est une porte qui pourrait nous permettre de nous approcher de l'espace non duel, si tant est qu'il y ait quelque chose de laquelle il faudrait se rapprocher. C'est le premier paradoxe : on essaie d'aller quelque part mais a-t-on vraiment besoin d'aller quelque part pour être là ? Probablement : la voie du yoga est une façon que nous avons depuis des millénaires, un archétype pour nous rapprocher, aller vers... le divin, l'essentiel, la présence. Lorsque nous redécouvrons cet absolu, cet éveil, ce Soi, cela va mieux. Oui, le yoga porte ses fruits, c'est pratique, on va de mieux en mieux avec les années... jusqu'à un certain point ! J'imagine qu'être en relation avec cet absolu, être illuminé va me donner une forme de réalité idéale physique, émotionnelle,

sociétale, environnementale. Vous avez fait des années de chemin, vous savez que c'est faux : nous n'accédons pas à un idéal, ni à une représentation de la réalité. En revanche, oui, nous nous rapprochons du réel, ce qui EST ; pas mon idéal, celui de ma culture, de ma famille mais le réel, sans définition, le réel qui est toujours là, en tant que l'humanité, le monde, le mouvement, le changement, la naissance, la mort, les saisons, tous ces archétypes.

Je peux me représenter l'éveil comme une chose ; je peux penser qu'aller vers la libération me permettrait de ne plus ressentir d'émotion de peur, de tristesse, de colère.

Les enseignements de la non dualité nous affirment que nous ne sommes pas séparés de notre environnement, et que le moi est une illusion, une apparence.

Peut-être s'agit-il bien de notre expérience de la réalité, lorsque s'effacent nos discours, nos croyances, nos idéologies, nos mémoires douloureuses, nos fixations...

Mais qu'est-ce que cela signifie au juste ?

Comment ces principes s'incarnent-ils au quotidien, dans notre vie. Et comment avance-t-on dans ce processus ?

La présence est une des postures qui peut nous accompagner dans cette maturation de la conscience, qui nous mène naturellement à l'espace de la non dualité, au-delà du voile des apparences. Le processus « d'éveil » consiste justement à enlever tous ces voiles, qui brouillent nos esprits, nos cœurs et nos corps, au point que nous sommes parfois



comme endormis ou fascinés par des images et des activités préfabriquées et sans âme.

Revenir au Réel ne suppose pas de reconstruire encore de nouveaux systèmes de croyances, mais plutôt de développer une perception claire et directe, dans le présent, qui peut voir au travers et au-delà de toutes les constructions mentales.

COMMENT EXPÉRIMENTER LA NON DUALITÉ ?

Quand on suit une voie de conscience, une voie d'éveil, de transformation, nous apprenons au bout d'un moment que l'expérience ultime, l'éveil, a un lien avec la non dualité et l'expérience non duelle. Simplement parce que l'espace non duel est cet espace en nous qui n'est pas emprisonné et filtré par les concepts, les notions, les opinions, le langage, les symboles. Il est ce fondement en lien avec la vie, en non séparation, non dualité avec la vie et qui nous permet de redécouvrir le réel, d'avoir une perception pure, non voilée, une perception éveillée du réel. C'est à partir de cette expérience-là de cet espace en nous que nous pouvons subitement ou progressivement être de plus en plus éveillés ; la personne que nous sommes disparaît alors de plus en plus, elle n'a plus d'hégémonie, de priorité dans notre existence. Nous sommes vécus par cet espace non duel, par la vie, la conscience, la présence : les concepts, les notions, les mots n'ont plus de réalité ou de consistance fixes, ils ne déterminent plus notre expérience.

Au fur et à mesure que nous nous familiarisons avec l'état non duel, nous avons moins besoin de nous éveiller, de nous réaliser, de comprendre ou d'arriver quelque part qui serait le but à atteindre, l'éveil ultime. Dans la non dualité, ces notions s'effacent et ne nous intéressent plus, nous en sommes libérés pour vivre naturellement l'état de présence, l'état « d'être », nous comprenons que nous sommes présence, être, conscience.

Dans la non dualité, on ne se fixe pas sur l'unité, conscience ou conscience éveillée. Il y a un arrangement si on considère l'unité dans la non dualité, ou dans la multiplicité, car on est à chaque fois dans un espace de paradoxe où on saisit

les choses par intuition, par un lâcher prise mental qui fait qu'on va embrasser plusieurs notions, plusieurs espaces ou énergies qui vont former un tout insaisissable. La non dualité est un paradoxe semblable à un koan, une juxtaposition de deux termes ou concepts qui vont nous permettre d'aller dans cet espace subtil non duel, non conceptuel dans lequel on aura un aperçu de cette présence que nous sommes, de « nous sans nous », sans la fixation à l'entité individuelle – qui est juste une apparence – et rencontrer l'état de réunification sujet-objet, observateur-observé.

Les pratiques qui nous amènent dans cet état de présence consistent à simplement « Être », percevoir sans se raconter des histoires à propos de qui perçoit, ce qu'on perçoit, où on doit aller, où on en est avec sa mémoire, ses émotions, sans conceptualiser. Il s'agit d'être et de laisser être et continuer d'être cet « Être ».

Dans l'état de non dualité, on peut avoir des intuitions, des révélations, des ressentis qui nous informent sur ce qu'est la présence, l'éveil et nous permettent de déconstruire tout ce que l'on sait de nous, de notre fonctionnement, de la société, de la vie. Tout cela sera mis à distance, on va passer au travers de ces formes que sont les mots, les concepts, le langage, et percevoir la présence au-delà de tout, dans la vacuité, insaisissable ni avec les mots ni avec les sens bien qu'ils soient comme une expression de cette vie, de cette présence, de cette non dualité.

LA PRÉSENCE : CŒUR DE TOUTE SPIRITUALITÉ

L'unité dans la dualité nous révèle ce que nous sommes vraiment, ce qu'est cette conscience éveillée, nous ressentons le vivant comme un flux ininterrompu, impermanent (prakriti) qui ne cesse de se transformer lentement ou rapidement. Ce flux, ce processus n'a ni début ni fin, c'est le flux constant de l'expression de l'Être, de la présence, l'expression de la conscience consciente d'elle-même, permanente, l'expression du réel (purusha). On comprend qu'on ne peut pas saisir ce processus conscient, l'enfermer dans sa pensée ou dans son cœur car ce n'est ni une émotion, ni un sentiment à posséder comme un état permanent agréable ou pas. Ce que nous enseigne cette présence, cette non dualité c'est que le flux du vivant est insaisissable, intemporel et qu'au fond de nous-même nous sommes cette présence ; nous ne sommes pas un égo, une entité délimitée qu'on cherche à être. Nous nous retrouvons comme un abîme sans fond, un infini, un espace vacant, quelque chose qui nous échappe, échappe à notre entendement, à nos perceptions : nous sommes face à un mystère. Nous devons nous familiariser avec le fait d'être quelque chose que nous ne pouvons pas saisir, sentir, posséder ; nous ne pouvons pas non plus conclure avec une quelconque pratique, une théorie, le mouvement est infini et insondable. Nous sommes cet infini, cet inconnu.



Dans l'état de non dualité ainsi dépourvu de toute conception, de saisie, de tentative de posséder le vivant, de capter la vie dans son intégralité, nous pouvons vivre à partir de cette inconnaissance, de cette vacuité, de cet être infini, de ce réel. Nous apprenons à ne plus nous arrêter à des conclusions, des conceptions, des systèmes de croyances, des dogmes, des théories pour vivre sans fixation ou identification sur ces pratiques, ces attachements à des relations, à des modes de vie.

La présence nous enseigne qu'il n'y a pas de séparation entre nous et le reste du monde, du vivant. Ce que nous sommes c'est « le Tout » en train de se regarder, de se manifester à chaque instant et de disparaître. Ces paradoxes vont nous aider à assouplir notre esprit et contribuent à créer en nous des percées, des aperçus, des moments d'éveil. Quelque chose se dévoile et laisse paraître la réalité, la présence, notre vraie nature et nous cessons de chercher autre chose que cela. Nous consentons progressivement à nous fondre dans cet infini, ce mystère ; c'est dans cette inconnaissance et incapacité à contrôler que fondamentalement nous rencontrons le réel, nous arrêtons de chercher, d'essayer d'être quelqu'un : nous sommes déjà l'univers, l'esprit éveillé, la conscience sous forme individuelle, un processus dans lequel nous continuerons à évoluer, à nous transformer ; c'est le mouvement du vivant. Avec l'arrêt de toutes les fixations et identifications, dans ce vide, nous devenons libres, l'expression libre du courant de la vie, qui n'a aucun agenda fixe ni exigence. Nous n'avons besoin de rien pour être ce que nous sommes déjà ! Plus nous envisageons des efforts, des chemins et plus nous nous en éloignons.

La non dualité se présente parfois dans un caractère direct, subi : il n'y a que l'instant, c'est déjà là et toujours là et il n'y a rien à faire ; dans le réel on n'exclut rien, il y a la dimension du temps, de la progression qui n'est qu'apparences et pourtant elle est bien là ! L'apparence, les expressions de la présence ne sont pas moins réelles que la présence sans expression, la présence pure : c'est la non dualité, on ne rejette ni le relatif ni l'absolu, ni la forme ni l'absence de forme, ni le temps ni

l'instant ; ce sont les expressions même de la non dualité, l'insaisissable, l'UN. **C'est ce que nous sommes.**

Nous pouvons continuer à progresser vers cela mais... nous y sommes déjà ! C'est le paradoxe de la non dualité. Dans l'espace non duel il n'y a pas de réalisation, quelque chose qu'on découvre ou un but à atteindre, un lieu où arriver. Nous sommes libres de danser avec les paradoxes, les différents flux d'énergie, des émotions, des pensées, des sentiments, des ressentis, du monde, des autres, de la nature, de la société, etc...en constante évolution .

LA LIBERTÉ D'ÊTRE

Grâce à la Présence, l'insaisissable conscience et flux de la Vie nous mènent à être en paix avec ce que nous sommes, sans effort. Les tentatives de contrôle, les jugements à propos de ce qui se passe et les fixations sur nos conceptions, nous maintiennent dans un état de séparation et de lutte, dans lequel nous nous efforçons de nous améliorer, nous attachant aux expériences agréables et désagréables qui surviennent...

Pourtant, une simple intention de nous libérer peut transformer ce mouvement en apprentissage, nous amener à défaire nos croyances, à révéler notre créativité et notre tranquillité intérieures naturelles. Il n'y a rien à forcer ou à changer dans ce que nous sommes, car nous sommes déjà l'expression légitime, évolutive et authentique du Vivant.

Nous reconnaissons alors « l'état naturel », spontané et non-séparé de la Conscience, du mouvement et de l'intelligence de l'Univers. Il n'y a plus alors de quête à poursuivre ou d'éveil à atteindre.

Dans cette réalisation de l'ineffable non dualité, il y a simplement une liberté d'être ce que nous sommes d'instant en instant, libérés des exigences d'un moi illusoire imposant ses ambitions idéologiques.

La Présence est le cœur de toute spiritualité, de toute approche thérapeutique, mais surtout de toute vie qui se voudrait un tant soit peu éveillée. C'est-à-dire consciente d'elle-même et dans un lien intime avec toute chose et tout être. Cette « non-séparation » qui traduit le fait de n'être séparé ni du fond, ni de la forme, tout en l'étant suffisamment, est une réalité vivante, à la fois évidente et insaisissable.

PROPOS RECUEILLIS ET RÉSUMÉS
PAR NAJIA BEGNY

