

# Revue Recto Verseau – juillet 2022

## *Une boîte à outils non duelle*

Il peut sembler paradoxal de recourir à des outils de déconstruction pour mieux comprendre, ou plutôt Voir/Savoir, « ce que nous sommes vraiment-vraiment » au-delà des apparences, pour découvrir et re-connaître notre vraie nature. Tout nous porte depuis l'enfance à nous forger un « moi » de fer et d'acier, comme s'il s'agissait en fait de l'édification d'un gigantesque et inébranlable gratte-ciel, et non d'un simple jaillissement versatile et volatile, mystérieux et merveilleux.

Il s'agit alors ici de déconstruire cette illusion, de déloger les idées préconçues à l'aide d'un pied de biche, d'asséner quelques coups de martelet bien placés sur les malentendus qui faussent la perception que nous avons de « nous-même » et du « monde », de faire tomber à coup de gentille massue nos croyances en cet imaginaire de séparation.

### Les deux épines de Ramana Maharshi

La question fondamentale « Qui suis-je ? » hante l'humanité depuis des temps immémoriaux et crée l'essentiel de l'angoisse existentielle aussi longtemps qu'elle ne trouve pas de réponse. Ramana Maharshi proposait la « métaphore des deux épines » afin d'illustrer ce que pourrait bien être une quête spirituelle aboutie, une réponse définitive à cette question première.

Au début du 20<sup>ème</sup> siècle, les illustrations à la disposition des sages indiens n'étaient pas légion. Ramana Maharshi se saisit donc d'un objet banal et concret du quotidien : l'épine qui nous meurtrit la chair, pour sa métaphore des deux épines.

La 1<sup>ère</sup> épine représente la souffrance ordinaire de la condition humaine, constituée d'une kyrielle d'émotions négatives, comme la peur, la haine, la honte, la culpabilité, la jalousie, etc. Dans la métaphore, c'est la douleur générée par cet objet intrusif fiché en nous-mêmes.

Il est crucial de comprendre que cette épine - en dehors de la métaphore - n'existe en notre vie quotidienne que par la présence d'un ensemble de concepts. Stephen Jourdain disait: « *Nous ne sommes qu'une masse de convictions intellectuelles articulées à un a priori central nommé moi* ». Le mot « moi » faisait allusion à « moi-corps », « moi-penseur », « moi-âme », etc.

Pour extraire la croyance racine – la 1<sup>ère</sup> épine, conceptuelle et non réelle – générant ces émotions négatives, Ramana préconisait de se saisir d'une 2<sup>ème</sup> épine, du même type que la 1<sup>ère</sup>, par conséquent elle aussi faite de concepts, ici « non duels »!

En effet, une 2<sup>ème</sup> épine non-conceptuelle ne pourrait pas interagir avec la 1<sup>ère</sup> et serait de fait inopérante. Recourir à des substances psychotropes, par exemple, ne permettrait pas d'extraire le concept de séparation. Cet artifice pourrait éventuellement alléger temporairement les effets douloureux de la croyance duelle initiale mais ne supprimerait pas la cause racine.

Je vais donc vous proposer ici trois exemples d'outils conceptuels des plus courants, des « 2<sup>ème</sup> épines nouveau modèle » en quelque sorte, issues de différentes traditions mais ici remises à jour en un vocabulaire et compréhension plus adaptés à notre temps.

Ces outils ne représentent en aucun cas la fin d'un chemin, et ne portent surtout pas le sceau d'une vérité absolue. Cependant, ces 2<sup>ème</sup> épines permettent de façon tout à fait concrète d'extirper de notre vécu la 1<sup>ère</sup> épine de la dualité. Mais, comme le soulignait Ramana, les deux épines doivent impérativement être jetées ! Il est essentiel de se débarrasser à la fois de l'épine duelle et de l'épine non duelle, une fois que cette dernière a fait son office.

C'est ainsi qu'en l'absence d'un faire (la séparation duelle ordinaire) et d'un défaire (la proposition non duelle, l'investigation par la négation traditionnellement appelée « *neti-neti* »), notre état naturel « CELA » brille de lui-même sans support, concept ou mémoire. On peut alors se découvrir immortel et infini, ou plutôt non engagé en cette supposition appelée espace-temps. C'est la réponse concrète et vivante à la question « Qui suis-je ? ».

## Le dédoublement « moi »/« non-moi »

La définition habituelle du mot « moi » est rarement vérifiée ou remise en question durant toute une vie. Il semble qu'il ait confusion entre « J'existe » et « moi ». A priori, les deux semblent équivalents mais il n'en est rien. Si le premier est une évidence vivante : « Je Suis », le deuxième n'est qu'un simple concept !

Prenons le temps d'examiner ensemble ce que l'on appelle couramment « moi ». Ce « moi » est en fait toujours défini, relatif, localisé dans l'espace-temps, d'où l'impression d'un vécu hallucinatoire mais convaincant d'être un « sujet » enfermé dans un corps ou une tête, une « chose » ressentant un besoin constant d'attention pour exister un peu, toujours un peu plus. C'est l'épuisement de toute une vie.

Les pratiques spirituelles connues maintiennent le chercheur dans une dualité subtile de manière quasi invisible mais néanmoins très fertile pour *Māyā* – ou principe de séparation : « Je suis une entité séparée et autonome libre de faire mes choix et de prendre mes décisions selon mon bon vouloir, évoluant dans un monde essentiellement hostile ».

Il ne s'agit donc pas ici de changer ou d'agir directement sur les éléments du rêve de séparation, mais de comprendre sa nature même qui est ce dédoublement quasi invisible : « Je Suis », cette évidence, devenant le concept « moi en face de non-moi ».

## Outil no: 1 - L'outil « centre de commande = libre arbitre »

Ramesh Balsekar, le sage de Bombay proposait d'utiliser jour après jour, de préférence en fin de journée, un outil d'exploration très puissant pour déraciner ce sens illusoire de séparation. Le processus se déroulait par étapes :

- Tout d'abord, voir de manière concrète – et non pas simplement en théorie – que la définition que je me fais de « moi » vient en grande partie de cette impression que je peux parfaitement bouger ce corps-ci ici, mais pas celui de mon voisin. Il y a apparemment une asymétrie : un « contrôleur-moi ici » et un « incontrôlable-autre là-bas ».
- Puis, étudier profondément, voire passionnément, mon degré de libre arbitre dans les moindres détails pour vérifier si mes choix, décisions et actions viennent effectivement d'un centre de contrôle indépendant, séparé du tout, localisé qui serait « moi ». Pour cela, prendre des exemples pratiques en ma vie quotidienne, afin de constater que toute décision, tout événement est irrévocablement impersonnel, n'étant que la résultante de ce « complot divin » de tous les éléments en présence au moment du choix, de la décision, de l'action.
- Ensuite, faire et refaire cette exploration inlassablement autant de fois qu'il sera nécessaire. Se faisant, passer des étapes 90% de libre arbitre avec « moi » aux commandes et 10% le contexte, à 50%/50%, à 10%/90%, à 1%/99%... jusqu'à la conclusion vivante et renversante : « Je ne suis pas au contrôle de ma vie ! » et de plus « Je ne l'ai jamais été ! ».
- Enfin, à partir de cette première conclusion intermédiaire, quelque peu décevante et déprimante, tirer une deuxième conclusion, encore plus étonnante et bien plus ravageuse : « Si ce « moi » était préalablement défini comme l'auteur de mes choix, décisions et actions, mais que ma capacité d'autonomie disparaît, reste-t-il encore un « moi » qui serait alors un « non- auteur » ?
- Votre réponse doit être un « Non ! » prononcé sans équivoque. Pour ma part, je ne peux vous prescrire de croire qu'il n'y a pas de « moi » autonome car nous ne sommes absolument pas dans le domaine des croyances. Il ne peut s'agir d'une vague impression : « Il se peut bien que non ». C'est un « non » catégorique qui doit s'élever. Il vous faut ainsi faire cette vérification par vous-mêmes dans votre expérience vécue.

## Outil no: 2 - L'outil « centre de perception = localisation en mon corps »

Habituellement, il semble que toute perception apparaisse « à travers » ce corps, donc « mon » corps. Il n'y a rien de plus convaincant, et en même temps de plus ... illusoire ! Cette impression amène automatiquement une hiérarchie d'un endroit où j'existe bien davantage qu'ailleurs (derrière les yeux, c'est moi !) et où j'existe bien moins (dans l'aquarium du salon, le poisson, ce n'est pas moi !). Nous allons à présent étudier ce qu'il se passe vraiment lors de nos rêves de nuit et en notre veille de jour.

- Prenons tout d'abord le rêve nocturne. La totalité du script de toute histoire onirique « semble » apparaître à un pseudo-sujet : le moi-du-rêve. L'histoire inclut des sensations apparemment très réelles, des sons assourdissants, des lumières éblouissantes, un corps douloureux, etc.
- Mais au réveil, dans la réalité diurne, nous constatons que la totalité du rêve, incluant les yeux rêvés, les oreilles rêvées, les mains rêvées, sont faits d'une même et unique « matière » : le rêveur. Il n'y a pas réellement de centre de perception au sein du rêve. « CELA qui sait » perçoit la totalité sans hiérarchie et non pas « à travers » un pseudo-sujet apparaissant en rêve.
- Il est temps de se demander s'il n'en serait pas de même en ce rêve diurne. Vous, le lecteur lisant cet article, voyez-vous réellement ce texte avec vos yeux ? Si vous fermez les yeux, le texte disparaît, mais est-ce vraiment une preuve que vos yeux ont vu quoi que ce soit ? N'en serait-il pas de même dans le rêve de nuit ? Ne serait-ce pas juste un jaillissement conscient d'une Vision, qui inclut simultanément les objets vus et les yeux supposément voyants ?
- Cette exploration faite de façon honnête, en confiance, sans préjugé, amène souvent la conclusion en forme de rappel à Soi : « Je suis CELA qui SAIT, mais qui n'est en aucun cas localisé en cette manifestation. »

### Outil no: 3 L'outil « Substrat objectif = création de l'extériorité »

L'une des habiles façons dont *Māyā* – la partie illusoire du jeu cosmique *Līlā* – va créer ce « moi » est la suggestion d'une extériorité qui existerait par elle-même : un monde extérieur là-bas (pas ici) fait d'objets, donc un « substrat objectif » qui existerait complètement et indépendamment de ma présence ou de mon regard. Vérifions ensemble de quoi il retourne vraiment.

- Dans un premier temps, notons que la totalité de « notre » expérience est uniquement faite de perceptions, incluant les pensées et les émotions qui, bien qu'elles ne soient pas physiques – c'est-à-dire des objets matériels – sont également des perceptions. Ces perceptions sont toujours descriptives et transitoires. En effet, toutes ont un début et une fin. Vérifions par nous-mêmes qu'il n'y a jamais rien eu de manifesté en nos vies qui soit autre que des perceptions.
- Dans un deuxième temps, examinons de quoi donc sont faites ces perceptions. Cherchons de quelle « matière » elles sont faites. Ne pourrait-on pas découvrir que leur unique « matière » est ce que l'on appelle Conscience, ce miracle qui dit : « Il y a quelque chose au lieu de rien » ?
- Si l'on se réfère à la métaphore de l'argile et du pot, Conscience est littéralement l'argile des « pots-perceptions ». Conscience et perception sont deux étiquettes d'une même et unique réalité, à distance zéro. Rien ne peut les séparer, ce serait d'ailleurs impossible ! Le pot est fait d'argile, la perception est uniquement faite de

Conscience. Les perceptions se révèlent ainsi être des « modulations » de Conscience, à l'instar des variations de pots et de l'argile, rien d'autre n'existant indépendamment.

Comme cette danse des perceptions-conscience (notre vie ordinaire) est la seule réalité qui peut être vérifiée par l'expérience directe, le « monde là-bas » qui existerait indépendamment de Conscience, n'ayant jamais pu être vérifié ni expérimenté par quiconque, retourne au pays imaginaire des fées et des licornes. Ce « monde apparemment là-bas » n'est fondamentalement que l'émanation de la supposition initiale : « On dirait que... » Cette Source manifestée « Conscience-Présence », ici et maintenant est son unique réalité.

- En l'absence des autres et d'un monde rempli de personnes, l'idée d'un supposé « moi » ne peut survivre. Il n'y a que « CELA que je suis » intimement, qui inclut ce personnage Didier, ces autres personnages, ces poissons rouges, etc. sans la moindre hiérarchie.

Je ne peux ici qu'effleurer le sujet qui demande à être précisément détaillé. Une guidance se révèle souvent nécessaire. Par ailleurs, Il existe encore d'autres outils dans la lignée de « La Voie directe », notamment celui de la « Vision sans tête », initié par Douglas Harding, et transmis plus récemment par José Le Roy.

Mes entretiens et ateliers intensifs consistent essentiellement en la déconstruction méthodique pièce par pièce de ce « moi », cette apparente entité séparée et autonome. Ceci n'a rien de fastidieux et peut même être une entreprise des plus ludiques.

Cependant, les trois outils de déconstruction présentés ici demandent une bonne dose de courage, d'honnêteté et de persévérance. Il s'agit de joyeusement remonter les manches pour éliminer tout ce que le chercheur n'est pas, afin de révéler la Totalité de « Ce qui est vraiment ».

En l'absence de ces croyances bien encombrantes, mes interlocuteurs réalisent tôt ou tard : « CELA qui demeure » quand tout le reste a été mis de côté comme n'étant pas « Ce que je suis ». Ils n'ont alors plus besoin d'aide ni de concepts car cette Conclusion Vivante ne repose sur rien d'autre que sur elle-même. « CELA qui est » est absolument autonome, non affecté par l'apparition ou la disparition de perceptions : objets matériels ou immatériels (pensées, émotions).

C'est ainsi et ici que le « *Buddha* peut être tué » – métaphoriquement parlant – de par la démystification de toute mystique, et de par un « retour à la maison » simple et naturel, et ô combien extraordinairement ordinaire !

Didier Weiss

<https://fr.nondualexplorations.com>

Livre « Explorations non-duelles » 2016 - Éditions Accarias L'Originel

Livre « Une vie libérée » 2022 - Éditions Almora