

## K/ Indescriptible paradigme de l'impersonnel

*Rassure-toi, tu es immobile,  
C'est le monde qui défile en toi, tu restes immobile,  
Tu es indescriptible, tu es avant toute description,  
Tu es avant le lieu, l'espace, le temps, l'histoire,  
Tu es avant cette proposition même.*

*Tu es si près de toi que tu ne t'imagines pas si proche,  
Tu es déjà ici quand tu te cherches, Eveil est déjà là,  
Il a toujours été ici et le sera toujours, hors du temps,  
Il est non vu, non su, pudique et immuable,  
Il est au-delà de tout ce qui peut être pensé,  
Il peut être approché que de par ce qu'il n'est pas.*

*Tu es l'aube du monde, ce par quoi il peut exister,  
Tu es le silence de la nuit, le silence du silence,  
Tu es le rien qui se sait être, qui se donne l'Être,  
Qui se déploie infiniment, de joie et d'amour.*

*Tu es l'aube du monde, tu es le don à ce qui est,  
Tu es ce qui permet le monde qui se déploie en toi,  
Tu n'es rien, rien d'imaginable, pourtant TU ES, plein, heureux.*

Richard JIMENEZ MORÉNO

06.88.85.19.70

[jimenez.richard@orange.fr](mailto:jimenez.richard@orange.fr)

[www.aubesequivages.fr](http://www.aubesequivages.fr)

[www.gestalt-therapiedecouple.fr](http://www.gestalt-therapiedecouple.fr)

[www.autresrivagesdeletr.fr](http://www.autresrivagesdeletr.fr) (en construction)

∞ Gestalt-thérapeute

∞ Thérapeute Systémique

∞ Thérapeute Transpersonnel

∞ Superviseur / Formateur / Consultant

∞ Élève d'Arnaud Desjardins et de Daniel Morin

∞ Élève de Stephen Jourdain

∞ Étudiant/formateur, théories et pratiques de l'ADVAITA

# ÉCOLE GESTALT & VEDÂNTA

## GROUPES DE RECHERCHE sur la non-dualité

# Éveil

## L'aube du monde

## L'autre paradigme de la conscience

« Un matin, quelque chose a changé, qui change tout et ne change rien, un événement majeur, un non-événement.

Un matin, j'ai disparu, laissant place à l'immensité, à la félicité, et surtout à la paix.

Un matin, la forme a continué son œuvre, mais elle s'est retrouvée incluse dans une totalité indivisible, unifiée, sans séparation, totalité indivisible émergeant d'un « vide-point » qui est en même temps un vide infini...

Un matin, ce « vide-point-infini » a montré son visage comme étant le mien, celui qui dit JE SUIS, non identifié.

Un matin, JE suis devenu ce qui permet le monde, et j'ai tranquillement continué mon chemin... »

VOIES PROGRESSIVES... VOIES DIRECTES... FIN DE LA RECHERCHE... MOURIR... ÊTRE... EVEIL

## A/ LES GROUPES DE RECHERCHE : FONDEMENTS,

### « OBJECTIFS »

Ces groupes, dans un premier temps, sont constitués de 8 à 12 personnes. Ces groupes, bien que semi-ouverts, ont pour vocation de créer un environnement suffisamment sécurisé permettant pour chacun, peu à peu, un dévoilement profond, une recherche globale orientée vers Soi. Le groupe et sa synergie constituent une aide significative et puissante. La rencontre avec l'univers d'un autre est précieuse dans la démarche vers Soi, qu'elle soit progressive ou directe (si toutefois la distinction est pertinente, ce qui n'est pas certain).

Les groupes sont donc orientés vers la recherche, et non seulement sur le partage, même si celui-ci est omniprésent.

Bien que le Gestalt-thérapeute transpersonnel qui conduit ce travail s'appuie précisément sur l'ADVAITA VEDĀNTA (courant philosophique non-dualiste), le langage utilisé est occidental, s'appuyant sur la phénoménologie, la pleine conscience, l'intelligence émotionnelle, et évidemment sur tout l'univers et outils de la Gestalt.

Au cœur de ces groupes, le retournement vers Soi est un geste qui est tenté en permanence, en lien avec les capacités et cheminements de chacun.

Les fondements de l'ADVAITA VEDĀNTA seront étudiés, ainsi que ceux répondant des voies directes, même si au final, l'ensemble de ces éléments « se dissout » avec celui ou celle engagé dans la recherche.

## B/ LES GROUPES DE RECHERCHE : REPENSER LE VOCABULAIRE, DÉFINITIONS

Le monde de la spiritualité (pensée/image abstraite) pointe un langage de par lequel nombres d'écoles peuvent se reconnaître, en particulier celles émergeant d'Asie, telles l'Hindouisme, le Bouddhisme, le Zen, etc.

Ce langage (ici et maintenant, l'instant présent, lâcher-prise, conscience, égo,...) peut être redéfini afin de vérifier rigoureusement ce qu'il contient de précis et de flou.

L'expérience montre que la précision du langage est en lien avec la précision de l'expérience. Ainsi donc, la définition de l'ensemble des termes utilisés oriente la conscience vers elle-même, d'autant plus précisément en son point d'émergence, que le balisage de ce retour (qui n'est pas un retour sur soi-même au sens ordinaire de l'expression) est précis.

Ce point d'émergence est vide, un « vide-plein », il est silence, il est JE SUIS, et la totalité de ce qui peut être perçu y prend formes, multiples, infinies.

Ce point d'émergence est aussi simplicité, évidence, félicité...

## J/ QUAND LA QUÊTE PREND FIN, détente et liberté

*« La quête, ce cristal qui devenait une torture... La quête, oh mon Dieu la quête ! »*

*Il semblerait qu'il faille tellement vouloir, avant de s'abandonner (il serait plus juste de dire « avant que l'abandon n'advienne »). Vouloir mourir, vouloir la liberté, vouloir guérir, être un autre, encore et désespérément vouloir...Jusqu'à ne plus dormir...*

*Quand tout a été essayé (du point de vue du sujet séparé), il arrive que la forme puisse devenir errante, et le sujet tellement las qu'il ne peut plus rien entendre au-delà des éléments ordinaires d'un quotidien ordinaire.*

*Et là, dans l'ordinaire de l'ordinaire, le sujet commence à respirer plus doucement, il sent la mort approcher, et peu à peu semble pouvoir mieux s'y résoudre et s'y abandonner. Il pressent que la vie et la mort sont étroitement liées en un continuum dont le fond est emprunt de douceur et de félicité. Bien que se vivant séparé, il se vit relativement unifié avec le destin.*

*La quête a pris fin, le sujet se retrouve vide de tout ce qui a fait sa vie, sa raison de vivre, tout ce qui le faisait espérer, l'aidait à ne pas désespérer...*

*Car la dualité et le sens de la séparation sont souffrance...*

*De temps en temps, il lit, relit, il semble connaître tout ce qu'il lit...Tout reste si clair et en même temps hermétique, il sent bien que « quelque chose » lui échappe, malgré tant d'expériences.*

*Car ce « quelque chose » ne peut se connaître que par et au travers de la « bascule existentielle ».*

*Pourtant son intuition est très aiguë, il sait, il sent qu'il va se passer quelque chose, d'un autre ordre, mais il ne sait ni quand ni comment... Il vit en suspend, suspendu au fil du temps qui semble encore s'écouler. En lui, un certain relâchement s'est installé.*

*Le point de bascule, c'est comme si le sujet s'était oublié, et que dans cet oubli la conscience venait de trouver le passage pour se retourner, se rencontrer, se voir, tomber sous l'évidence que l'origine est vide, vide-plein, vide-plein-félicité...Une connaissance parfaite et indescriptible.*

*La conscience, toute en joie d'admirer le monde qui émerge en elle, de par ses propres matériaux angéliques, se sait être, connaît son origine, son vrai visage, elle se donne l'Être, un peu comme si elle se veillait, elle projette le monde (elle se projette en monde...) tout en se gardant la conscience et la connaissance qu'elle est son propre visage. Tout ces « elles » disent JE SUIS.*

*Et tout ce qui émerge au sein de JE SUIS dit JE SUIS...*

*Ainsi donc, lors de la dernière promenade du jour, sous la pluie battante générant tant de sensations sur le corps, JE SUIS l'éclat du jambon qui reflète l'arc en ciel de la salade que cette femme magnifique mange sous la terrasse couverte en se disant moi-même, engouffrant au travers de ses dents cristallines un champ de verdure vibrant de rosée. JE SUIS le visage de ces jeunes, JE SUIS leurs sourires et leurs rires, JE SUIS la sensation de fracture des générations, la sensation de tout comprendre d'eux et en même temps rien...JE SUIS la myriade des sons et des jeux de lumière, JE SUIS la tendresse qui se répand partout...*

*Et régulièrement, l'Être se ressource en se retournant de lui-même la masse de silence dont il est structuré, la masse de vide qui ne cesse de se remplir de sa présence, de son silence et de sa félicité...*

## H/ LE MIRAGE DE L'IDENTIFICATION

L'identification à la forme, et plus précisément aux kosha ou fourreaux (les 5 enveloppes de l'être humain précisément décrites dans la Taittiriya Upanishad), revient à dire que tout retour à soi-même revient en fait à essayer obstinément de se vivre au départ de l'une de ces 5 enveloppes (kosha) du Soi (Atman). Cette erreur est nécessaire dans un premier temps, puisqu'elle permet au sujet de se rassembler, en préparation des étapes ultérieures.

Le retournement de la conscience sur elle-même n'est pas le retour à la forme ni à aucune des 5 enveloppes du Soi, pas plus vers ce que nous avons l'habitude de nommer comme notre intériorité.

Le retour de la conscience sur elle-même répond plus du retournement de la peau d'une orange sans qu'elle ne se déchire. Et ce qui est VU alors ne peut faire l'objet d'une description. CELA se situe au delà de toute subjectivité descriptible, même les plus subjectives, et seul ce que CELA n'est pas peut faire l'objet de citations, de descriptions...

Pourtant le geste se fait, il se donne l'Être, et par ce faire permet au monde d'apparaître comme une unité réelle absolue et non duelle (Brahman), de par la pure conscience que JE SUIS.

Mais la désidentification aux kosha ne se décrète pas, elle advient. Croire que l'on décide est le fruit de l'identification. Néanmoins, ce décollage de la forme advient probablement plus facilement qu'il a été préparé. Cette préparation répond aussi bien d'aspects psychothérapeutiques que spirituels, la distinction des deux ne témoignant que d'une lecture particulière de la maturation humaine. La préparation à l'ÉVEIL s'effectue donc au cœur d'un travail intime, de construction d'un MOI fort dans un premier temps, puis de la dissolution de celui-ci dans la connaissance de Soi, dans un deuxième.

Ainsi donc l'engagement dans la quête de Soi est une démarche étrange, puisque le sujet qui s'y engage est celui qui doit disparaître, et avec lui tout un paradigme incluant le sens du moi, le sens de la séparation, le refus de CE QUI EST, l'identification à la forme, et un ensemble vertigineux de croyances et de représentations. La réalisation de Soi pourrait être vue comme un naufrage volontaire (malgré l'incroyable force des résistances), naufrage sans garantie, naufrage laissant apparaître la réalité de qui nous sommes, dépouillement absolu, simplicité absolue...

## I/ LA PUISSANTE IDENTIFICATION AUX ETATS DE CONSCIENCE MODIFIÉS

L'identification probablement la plus puissante est celle qui concerne les états de conscience modifiés, les expériences spirituelles, les formes qui pourraient s'apparenter à l'Eveil (tel qu'il est usuellement conçu avant qu'il n'advienne), etc.

Ces états peuvent être recherchés, convoités, et lorsqu'ils arrivent il y a fréquemment adhérence et volonté de les conserver. Ceci est relativement tragique, car l'égo se maintient alors au moment de la quête où il pourrait commencer sérieusement à être mis en danger, au point que la supercherie de son existence pourrait émerger. Ainsi donc, tout en gardant à l'esprit que l'Eveil de Soi ne peut être décrit en temps que processus, ni la vision de CELA, il serait bon de garder à l'esprit que ces « états » ne sont pas, et de loin, le vide plein de l'origine de la conscience ayant vu son visage, hors du temps et de l'espace.

## C/ Le paradoxe de la Voie vers Soi : construire la connaissance et la transcender

*Longtemps, la personne s'engageant vers la quête de Soi a besoin de repères. Le mental posant mille questions, il est alors nécessaire d'apporter une structuration de la démarche. De plus, ces repères évoluent avec le cheminement et l'expérience, ce qui fait qu'il est pertinent de questionner sans cesse ces croyances et représentations. Au final, il est vu que ces repères se construisent de par, et au cours de la recherche elle-même. La compréhension devient expérientielle.*

*Tôt ou tard, et le paradoxe est de taille, l'ensemble de ces repères, aussi fins puissent-ils être devenus, constituent le frein, le socle sur lequel le « moi » persiste à mobiliser l'aspect hallucinatoire de sa « structure » qui fait que je continue à me croire séparé(e) de la totalité, séparé(e) et souffrant(e).*

*Ainsi donc, l'élève s'engageant sur la voie, construit un ensemble de savoirs qui, en les abandonnant (et cela ne peut être volontaire, ce sont eux qui nous abandonnent au final), permet à la conscience de se retourner sur elle-même, et si l'heure est venue, de se rencontrer à sa propre source, de s'en étonner, constatant que la totalité est bien à même de se prendre en charge sans la « présence » de ce témoin envahissant que nous appelons « moi », dont les fonctionnements égocentriques prétendent se substituer longtemps à l'intelligence de la vie. Et ce constat, il n'y a plus personne pour le faire, il est...*

*Les groupes de recherche s'articulent donc autour de la construction des repères quand nécessaire, et pour ceux pour qui c'est nécessaire (La Voie), puis autour de la possibilité de s'extraire hors de tout repère (La Fin de la Recherche), et cette fin ne se décide pas, elle arrive d'elle-même, d'essoufflement, d'épuisement parfois, ou comme une grâce pour d'autres.*

*L'aube est peut-être alors proche, et dans ce silence et cette solitude, la personne peut avoir alors l'intuition de se retourner, selon ses potentiels, selon le travail d'allègement qu'elle aura accompli, selon ce qu'elle aura réalisé de sa propre vie...*

*L'intuition peut lui venir, de regarder en un endroit si proche, endroit où elle n'a jamais regardé, endroit accessible lorsque le monde a été vécu, et que la fascination qu'il opère sur la forme a perdu de sa puissance, libérant le sujet du regard permanent vers l'extérieur, l'extérieur incluant même ce qu'il nomme son intériorité...*

*L'intuition peut lui venir, déconcertante, immédiate, hors du temps, intuition devenant en un éclair certitude, celle d'Être, certitude impersonnelle et infinie, apaisée... Certitude commençant à produire des mots pointant vers la source qui ne peut finalement pas être décrite, inlassablement, un silence qui se fait VERBE...*

*Et la forme continue son chemin, pendant que cette certitude se vit hors du temps et de l'espace, UNE, toujours présente et immortelle...*

*Et la forme devient partie de ce qui émerge de cette certitude, intégrant le rang des éléments du monde perceptible.*

*Tout est ainsi achevé...*

## D/ GESTALT & Advaita Vedânta, approche scientifique et humaniste de la quête de Soi

**« Le premier geste, le premier pas thérapeutique est déjà spirituel, le dernier geste, le dernier pas spirituel est encore thérapeutique »**

L'approche philosophique et clinique de la Gestalt est une aide importante aux pratiques de l'Advaita Vedânta et plus particulièrement de l'Adhyatma Yoga (Yoga vers Soi), abondamment développé par Swami Prajnanpad, Maître d'Arnaud Desjardins et référence majeure de votre serviteur. La Gestalt-thérapie est bien plus qu'une thérapie, disaient les pères fondateurs, et effectivement, cette approche holistique est profondément ancrée dans le développement existentiel de la personne.

Les pratiques spirituelles sont plutôt introjectives, l'instructeur donnant des indications que l'élève est sensé suivre et mettre en application. Par exemple, un aspect de la structure du mental est « négation de CE QUI EST », et le mental tente sans cesse de recouvrir la réalité de sa propre vision de ce qu'elle devrait être. Ainsi donc, une pratique importante consiste à, au cœur d'une vigilance et d'une discrimination aiguës, saisir (VOIR et non penser) tous ses refus qui par le VOIR de la conscience (consciousness en Gestalt), libère la réalité de la tentative de recouvrement illusoire.

Cette démarche du NON vers le OUI, est très simple à comprendre, mais loin d'être évidente, et les pièges sont nombreux, comme par exemple le faux OUI qui continue de dire NON, au plaisir narcissique de se voir en situation d'acceptation.

La Gestalt, extraordinaire maillon entre la thérapie et la construction d'un « moi fort » (celui susceptible de « se dissoudre »), vient placer son regard, sa pertinence, et ses très nombreux outils juste aux endroits où la scientificité de l'Advaita Vedânta laisse l'élève souvent démuni quant aux cheminements possibles, aux vécus particuliers faisant repères, etc.

La Gestalt a permis à votre serviteur d'achever nombre d'aspects de son existence que l'Advaita peinait à résoudre. La dyade Gestalt/Advaita est une merveille...

## E/ ADVAITA VEDÂNTA, philosophie non-duelle, textes essentiels pour une pratique vers Soi

**Au cours de ces travaux en groupes, il est probable que certains de ces très nombreux outils pédagogiques issus du Vedânta et du Yoga vers Soi seront introduits, commentés et explicités, et ceci selon l'avancement et le besoin des participants. Néanmoins l'approche développée et proposée ici ne se veut pas laborieuse comme une obligation de cheminement. L'approche n'est ni directe ni progressive, et ne répond que de la proposition de « VOIR et faire ensemble », au sein d'un groupe. Ce « VOIR et faire ensemble » s'appuie sur la conviction qu'un groupe met en œuvre suffisamment d'énergie permettant aux processus habituels de fonctionnements (pensées, vécus, etc.) d'opérer un ralentissement conséquent donnant accès à un VOIR particulièrement vigilant.**

**Dans ces tentatives permanentes de confronter l'illusion d'être séparé, d'être l'auteur de nos actes et d'en avoir un libre arbitre, nous vivons une aventure commune pouvant orienter la conscience vers sa propre source impersonnelle.**

**Confronter les mécanismes mentaux est en prise directe avec l'incroyable habileté de ceux-ci à maintenir les croyances et représentations des buts à atteindre, et des cheminements particuliers qui y conduisent. Voies directes et celles progressives n'échappent probablement pas aux lois des structures ordinaires de l'humain qui tentent de se maintenir. Le passage est étrange, et lorsqu'il advient, il disparaît avec le reste des constructions du monde et de lui-même que le sujet disparaissant dans l'impersonnel construisait et maintenait au préalable.**

## F/ Le Yoga vers Soi, Adhyatma Yoga

Nombre d'entre nous s'engagent sur un chemin vers Soi, et ce depuis la nuit des temps. Et sauf pour certaines personnes, ce chemin semble nécessaire. Pourtant, ce n'est pas une obligation absolue, même si la prudence est bienvenue. Puis, au final, ce qui va rester comme vivant au cœur de l'Être, se résume en : *Silence, Oui, Voir, Unité, Sérénité.*

Au cœur de l'Advaita Vedânta se loge le **Yoga vers Soi (Adhyatma Yoga)**, ce dernier s'appuyant sur *le Yoga-Vâsishtha* (synthèse du Yoga, du Sâmkhya, des Upanishad et du bouddhisme), *les Upanishad* et la *Bhagavad Gita* entre autres...

Le **Yoga vers Soi** est une approche de Connaissance de Soi (*Jnâna Yoga*), une approche non dogmatique ni religieuse, s'adressant particulièrement à l'homme moderne.

Ce Yoga est « une prise directe avec la réalité », et elle peut se décliner (selon Swami Prajnanpad) selon 4 grandes lignes de travail que sont :

- Connaissance du Vedânta, ou des lois de l'existence humaine (Vedânta vijnâna),
- La « destruction » du mental (manonasha),
- La purification du fond (chitta shuddhi),
- L'érosion des désirs, des empreintes et des intentions conditionnées (vâsanâkshaya, très proches des Samskâra).

Ce travail passe au peigne fin les notions ou lois de la DIFFÉRENCE, du CHANGEMENT, et la loi d'INTERDÉPENDANCE ou d'action-réaction. Le mental est ici traité comme l'ensemble des mécanismes tentant de surimposer une fiction (ce que le moi voudrait) sur la réalité, avec toute la souffrance qui en découle. La purification du fond est une exploration donnant accès aux empreintes dont découlent tous nos fonctionnements et vécus répétitifs. L'érosion des désirs conduit à la pleine satisfaction permettant le détachement naturel et sain, conduisant à la désidentification.

## G/ L'illusion d'un "MOI SÉPARÉ" (les mécanismes égocentriques), l'illusion du sens de la séparation, refus de CE QUI EST (les mécanismes mentaux)

Au moment précis où ce qui est perçu (« intérieur et extérieur à la forme corporelle ») prend visage de réalité extérieure ou intérieure et séparée, comme existante en et par elle-même, alors cette perception se sépare de la forme (l'organisme psychocorporel) et aussi de tout le reste, en tant que totalité indivisible et qui se divise alors. Il en découle un sentiment de séparation accompagnant l'émergence illusoire d'un MOI faisant et vivant cette expérience. C'est le thème de la chute d'Adam. L'Être est alors identifié au corps, aux pensées et aux émotions. Il n'est plus ce par quoi et en quoi le monde peut advenir, mais une infime partie de cette totalité, effrayé, cherchant alors désespérément la sécurité et la fin de la souffrance que cela occasionne.

Toutes les approches sont orientées vers ce point où JE me perds en MOI identifié et me projetant, où « JE SUIS » se perd, s'oublie en « je suis celui-ci ou celui-là ». Le travail proposé ici, travail s'appuyant sur la Gestalt et l'Advaita Vedânta, tente également d'aider le sujet identifié à se réunir, à s'unifier, à, dans un premier temps, grandir en Karta (sujet agissant) faisant l'expérience de Bhoha (la jouissance de ses actes). Puis, la transcendance de toute la démarche est possible, transcendance car la bascule de la conscience est un changement radical de paradigme.

# ÉCOLE GESTALT & VEDÂNTA

**GROUPES DE RECHERCHE sur la non-dualité**

## Éveil

*L'aube du monde*

*L'autre paradigme de la conscience*

### ORGANISATION DU GROUPE DE RECHERCHE

- Les séances ont lieu au **Cabinet de Gestalt-thérapie**

**LE GRAND PAVOIS**

**153 avenue Maurice FAURE, 1<sup>er</sup> étage**

**26000 VALENCE**

- Les séances durent 2h, avec une fréquence d'une séance toutes les deux ou trois semaines
- Elles se déroulent de 18h à 20h
- D'autres séances plus longues et certains séminaires seront proposés ultérieurement
- **La tarification est libre, chacun estimant lui-même ce qu'il reçoit et ce qu'il donne**
- Les premières dates sont :
  - o Vendredi 04 septembre 2015 à 18h
  - o Vendredi 25 septembre 2015 à 18h
- Les autres dates suivront dès le mois de septembre
- Pour plus d'informations, n'hésitez pas à me contacter :  
Richard JIMENEZ

**06 8885 1970**

[jimenez.richard@orange.fr](mailto:jimenez.richard@orange.fr)

[www.aubesevages.fr](http://www.aubesevages.fr)

[www.gestalt-therapiedecouple.fr](http://www.gestalt-therapiedecouple.fr)

[www.autresvagesdeletre.fr](http://www.autresvagesdeletre.fr) (en construction)