

Richard JIMENEZ MORENO

Gestalt & Vedânta

Premiers Fondements

2 et 3

Advaita Vedânta

Adhyatma Yoga

Une voie dans le monde

GESTALT & VEDÂNTA



www.autresrivagesdeletre.fr

25-09-2015

16-10-2015

Gestalt & Vedânta / *Une voie dans le monde*

2^{ème} et 3^{ème} séances du 25/09 et 16/10/2015

Introduction :

Fréquemment la spiritualité et même la non dualité éveillent une crainte, de celle que nous pouvons ressentir à l'égard des dogmes, et aussi à l'égard de tant d'illusions véhiculées par ces mots. Car même si nous éprouvons bien des difficultés à vivre, nous voudrions vivre une vie pleine et heureuse. Spiritualité et non dualité sont souvent assimilées à des démarches hors du monde, hors de nos vraies vies, de nos simples existences d'êtres humains...

Il n'en est rien, et de loin...

Le Yoga vers Soi est une voie au cœur du monde. Mieux que cela, ce Jnana Yoga (Yoga de la connaissance de Soi) prend totalement appui sur le monde et notre quotidien dans celui-ci.

Et si renoncement il y a, et effectivement il y a, ce n'est pas à tout ce qui fait notre vie, mais bien plutôt à tout ce qui nous empêche de vivre. Tout étant assimilé ici au mental et à l'égo, surimposant sans cesse une autre volonté à celle de la réalité des choses et événements qui nous entourent, sans cesse différents et en changement permanent.

Si renoncement il y a, c'est un renoncement à nier la réalité, à sans cesse dire « non à ce qui est »...

Enfin si le renoncement existe, c'est à la souffrance qu'il est intelligent de renoncer..., celle issue du sens de la séparation avec les autres et le monde, et aussi à cette tentative permanente de résolution de toutes les problématiques humaines, de la plus pragmatique à la plus existentielle, par le mental se présentant comme rationnel même quand pendant vingt ans il ressasse un problème non résolu sans jamais remettre en mouvement le processus de résolution et de dépassement.

La voie dans le monde est donc un chemin de traversée de l'existence. Cette traversée implique le développement de nombres d'aptitudes et de compréhensions, aux croisements permanents du savoir être et du savoir faire. Il s'agit de VOIR la réalité et non de la penser, et encore moins d'y substituer ce que nous voudrions qu'elle fût ou qu'elle soit. Ces idées si simples ouvrent sur de très nombreuses et fines compréhensions, comme par exemple le « Oui à ce qui Est » qu'il est possible de comprendre de façon évolutive en fonction de la pratique et de la maturité du Sadhak (l'élève).

« Oui à ce qui Est » est ainsi très proche d'autres propositions comme « la réalité est Une, et c'est le mental qui crée un second », ou encore « pas ce qui devrait être, mais ce qui est », ou « Être Un avec », enfin également « changer tout ce qui peut être changé, et accepter tout ce qui ne peut être changé », etc.

La voie dans le monde c'est aussi un chemin de maturation incluant la nourriture des besoins, de certains désirs également, mais au cœur d'une pratique, celle de mettre et de développer la conscience au cœur des phénomènes en soi-même. Il s'agit donc d'une voie d'observation conduisant à la vérité de qui nous sommes et ultérieurement de « Ce qui Est ».

Cette voie dans le monde est encore la maturation d'un moi blessé vers un moi guéri et sain, condition incontournable d'une expérience d'un autre ordre, stabilisée. Cette guérison de nos blessures toujours en lien avec un manque d'amour et de respect peut s'appuyer sur la Gestalt, parfaitement adaptée à ce travail du fond insécurisé et blessé en nous. La maille entre le thérapeutique et le spirituel est si fine que la conscience d'une éventuelle différence disparaît laissant place à un ensemble d'outils très habilement définis aux frontières permanentes entre la guérison du moi et son dépassement.

La voie dans le monde n'exclue donc pas celui-ci, bien au contraire, elle l'exploite, utilisant toutes les phases de notre vie, de l'immersion nécessaire dans tous les aspects de l'existence, au dégagement d'un sujet sain et bien nourri, conduisant un jour peut-être, à l'expérience impersonnelle, expérience n'en étant pas une, phénomène plus proche d'une mort existentielle précédant une renaissance ou libération (Moksha).

Satsang, 2^{ème} et 3^{ème} séances

Premiers fondements / 2 et 3 :

- Voies spirituelles et identification

Toute voie spirituelle s'articule autour du phénomène d'identification / désidentification, autour de la question du moi et du Soi, du chemin conduisant de la conscience limitée à celle infinie, de l'acceptation de la réalité des choses telles qu'elles s'imposent à nous, que nous puissions intervenir sur celles-ci ou non, d'un fonctionnement personnel à celui impersonnel, du passage conduisant à la certitude d'être un corps au milieu d'une immensité à «Être» un tout au sein duquel tout advient et disparaît, etc.

La Pure Conscience, source et connaissance directe de tout ce qui apparaît en son sein se réduit, par un phénomène naturel et réversible, en une « conscience ordinaire » puissamment tournée vers l'objet extérieur qu'elle saisit et qualifie sans cesse (jugement premier, ex : le ciel est bleu). Ceci advient et se structure au fur et à mesure de la construction narcissique du sujet. D'ailleurs, ce sens de la séparation sera d'autant plus fluide et léger que le sujet se sera bien construit, et d'autant plus raide voire blindé, que le sujet sera blessé par son contexte des origines de sa vie. Cette conscience ordinaire devient alors, dans sa chute, un attribut d'un sujet qui se dit « être-moi », sujet identifié au corps, aux émotions, aux pensées et autres représentations du monde et de lui-même. Ce sujet identifié se vit subjectivement comme une réalité indiscutable. Il se vit séparé, quand ce n'est pas coupé (de lui-même et du monde), jamais satisfait, en quête de bonheur et de soulagement de ses souffrances. Car il ne le sait pas, mais l'appropriation limitée de la Conscience Pure en une conscience ordinaire est un phénomène naturel et pourtant souffrant.

Pire, ce sujet adorable se vit comme une petite chose perdue dans un si vaste univers... Lui, infini, se vit comme n'étant presque plus rien, un tout petit contour corporel au cœur d'une vastitude fascinante, et quelques fois hostile.

Ce sujet limité et identifié, s'il a entendu l'Appel, se lance un jour dans cette folle quête en vue d'obtenir la paix, la liberté, la réalisation, l'Eveil, pour finalement découvrir un jour à ses dépens que ce qu'il cherche le conduit à disparaître dans un processus inverse de désidentification au corps, aux émotions, pensées et représentations.

En fait, il n'avait jamais existé, mais la réduction de la Pure Conscience « traversant et subissant » les différentes identifications prenait le visage tellement convainquant d'être moi, égocentré, identifié, un moi en devenir, jamais satisfait, que le sujet crédule n'arrive plus qu'à pressentir son immensité des origines et de son devenir, devenir d'autant plus accéléré qu'il suivra une Sādhana (pratique d'observation de soi)

Cette Pure Conscience/Présence dans laquelle la conscience ordinaire se dissout un jour (métaphore de la vague et de l'océan) est l'origine de tout, et elle s'origine elle-même, en elle-même. Au fond de chacun d'entre nous, cette aspiration à se rejoindre, à plonger dans son propre abîme, existe, pleine, absolue, et à chaque fois que le monde relatif nous donne ce à quoi nous aspirons, nous éprouvons une joie, puis fréquemment une déception, car au fond, ce que nous recherchons et qui nous fait si peur, c'est d'en finir avec nous-mêmes, ce sujet fictif auquel nous tenons tant et qui nous enferme.

Nous aspirons à l'infini, car nous sommes infinis, sans forme, sans contour, sans devenir, nous sommes...

Le chemin vers ce que nous sommes est un chemin de désidentification à la forme, donc un chemin d'accomplissement, comme nous le verrons ci-dessous.

Nous sommes donc créatures soumises aux conditions terrestres dans le monde relatif, et nous « ne sommes rien », au regard de la matérialité, juste Pure Conscience/Présence, que certains qualifie de Vide, infinie et sans bord, matériaux même de ce qui apparaît en son sein, un point de néant central dont le centre est en tout point d'apparition de chaque élément de sa propre création...

Voyager de l'identification à la forme, aux émotions et aux pensées* à la désidentification du sujet est une pratique concrète, pragmatique, quotidienne, une pratique de tous les instants. **(Krishnamurti parlerait de pensées principalement, car effectivement, quand nous croyons voir ou ressentir, au fond, nous pensons).*

Cette pratique peut se faire hors du monde, dans un monastère par exemple, et l'Adhyatma Yoga propose de la vivre dans le monde, en s'appuyant et expérimentant les thèmes essentiels de cette vie dans le monde : l'amour, la réussite, l'argent, le pouvoir, la santé, le bonheur, etc., ainsi que tous les versants « négatifs ou opposés » de ces éléments (le concave et le convexe). C'est donc en traversant cette vie d'homme et de femme que la pratique peut alors s'appuyer sur le concret de nos existences.

Et si nous considérons qu'Être, ou encore être libre, c'est être libre d'avoir (proposition de Swami Prajnanpad), nous mesurons alors l'étendue et la dimension de la tâche.

- Comment la Gestalt participe du processus, comment elle est un soutien profond de ce processus ?

Une note personnelle

Assez tard dans mon propre cheminement, la Gestalt est apparue. Cela faisait 25 années que je cheminais laborieusement, traversant espoirs et désespoirs quant au succès de ma démarche de guérison globale. Ces chemins spirituels sont véritablement clairsemés d'illusions phénoménales, et l'orgueil et la prétention en moi ne m'ont pas permis d'échapper à la règle très fréquemment vérifiée qu'un sujet blessé voire très blessé (ce qui était ma configuration), rêve presque systématiquement de passer d'un « moi malade » à une « expérience de libération », sans réaliser tout le travail thérapeutique

et spirituel permettant de commencer par construire un « moi sain et fort », donc de vivre une vraie dualité, avant que de prétendre à l'expérience directe de la non dualité. Illusions, souffrance et orgueil voyagent souvent en vol groupé. La Gestalt m'a permis de survivre à une période de vie totalement immergée dans le désespoir et la perte de tout ce en quoi j'avais cru jusqu'alors ; l'amour dans la relation, le succès, l'argent et le pouvoir, la famille...et aussi la liberté...

Quand la Gestalt est venue à moi, j'avais tout perdu, ou presque. La foi m'avait quittée partiellement, la foi en Dieu bien sûr, mais aussi la foi en tout enseignement, et surtout la foi en moi-même. La rage de vivre était trop forte en moi pour que je renonce à vivre, pourtant je ne suis pas passé loin...Et ce n'est pas la grande série d'expériences mystiques, de vécus de tant de plans de conscience modifiés, voire d'expériences d'éveil, qui m'ont permis de ne pas avoir à faire face à ma réalité d'être si blessé, et de voir ma vie comme prenant depuis toujours visage d'esclave face aux mécanismes de fond. Cette vie devait enfin trouver une solution très difficile à admettre pour moi, alors si orgueilleux. Une thérapie des profondeurs m'était pleinement nécessaire, longue, très intense, en individuel, en couple, en groupe, avec des Maîtres, etc., un véritable chemin de guérison de la souffrance, du déni, du rejet, de la coupure, des manques, de la solitude et du désespoir. La Gestalt fut cette reine qui prit ma main d'enfant désespéré. La Gestalt fut cette amie, cette science, cette approche clinique spécifique et très bien adaptée à ceux et celles qui se sentent concernés par la croissance de l'être comme d'une meilleure compréhension et relation au monde.

« You can't jump » disait Swamiji, et il avait totalement raison. L'Aboutissement est un processus long pour la plupart d'entre nous, un processus merveilleux, l'histoire d'une vie. L'Adhyatma Yoga est l'outil de ce processus de maturation lente. Il est un chemin d'une précision extrême où « rien ne manque » disait Arnaud Desjardins.

Et ce Yoga, quand il rencontre la Gestalt, trace dans l'esprit une lueur d'espérance. Ce fut le cas pour moi, et cela me redonna le goût des étoiles qu'aujourd'hui je parle comme de l'ordinaire de l'ordinaire d'une vie d'homme ordinaire...

La Gestalt s'adresse directement à notre façon d'apparaître, d'être au monde. Elle vient donc épouser les milliards d'instant de contact avec l'expérience de soi, de l'autre, qui parsèment une vie d'homme. Dans ce meilleur ajustement sans cesse recherché à la frontière contact entre l'organisme et l'environnement, c'est aussi toute la profondeur du sujet qui est convoquée, tout comme l'ensemble de sa

structure, en lien direct avec les origines que la Gestalt situe « ici et maintenant », dans toute expérience en train de se vivre. Car la Gestalt s'adresse à l'homme dans sa totalité, dans ses besoins les plus enracinés, comme dans ses aspirations les plus radicales.

Et la Gestalt-thérapie peut être pensée comme une psychothérapie relationnelle. Ce qui induit que le travail de celle-ci s'accompagne à l'endroit de la relation, avec le thérapeute, entre les membres des groupes, etc. La Gestalt vise donc la croissance au travers de la relation, et ce point me semble très pertinent dans l'accompagnement des personnes intéressées par le dépassement des fonctionnements mécaniques et répétitifs. Swamiji disait : « être libre, c'est être libre de papa et de maman ». Ainsi donc le lien direct est tracé entre la relation des origines (celle avec la mère et le père, puis ensuite l'environnement), avec le dépassement du moi dont le travail commence et se poursuit longtemps par une véritable exploration des blessures de l'existence ainsi que des stratégies de survie qui ont suivies (mécanismes de défenses, coping...).

La pertinence du mariage entre la Gestalt et le Yoga vers Soi s'étoffe lorsque l'on considère que la maturation peut se vivre de soi à soi par une pratique personnelle, et que ce travail s'en trouve considérablement optimisé dans le cadre d'une maturation relationnelle vécue au cœur d'un groupe. D'autre part, ceci est très différent d'apprendre et de pratiquer ensemble, cela va bien plus loin. Il s'agit plutôt de gagner en aisance puis en maturation, de par et au travers de la vie d'un groupe, que ce soit dans les interactions, la synergie, la traversée des plans de conscience modifiés vécus ensemble, la notion d'apparaître, celle d'affirmer qui nous sommes, etc.

L'ajustement créateur vécu par chaque membre du groupe dans le faire et le VOIR ensemble, multiplie les opportunités d'intégration de tout ce qui se remet en mouvement. Chaque Gestalt s'extrayant du fond, se remettant en mouvement, soulage la personnalité de tout ce qui est cristallisé et souffrant, manquant ou encore en attente. Le moi faible s'en trouve ainsi considérablement renforcé, et le vécu d'une véritable et pleine dualité peut déjà émerger, en attendant la suite du processus d'évolution.

C'est dans ces groupes que j'ai considérablement « changé », au-delà de ce que je pouvais imaginer, et c'est dans ces groupes que je me suis senti véritablement accueilli, alors que je pouvais avoir des difficultés à m'intégrer à la vie de l'Ashram, malgré la grande tolérance du Maître à mon égard.

Le fond en moi s'est préparé au changement de paradigme dans les groupes de Gestalt, même si les grandes transformations, je les ai vécues seul, totalement seul, dans la nuit de l'âme, dans la mise en abîme de mon existence au gré des circonstances.

- **Expérimenter le monde (Karta et Bhoga), entre l'accomplissement d'une vie et la désidentification à la forme**

L'Adhyatma Yoga est donc un Yoga vers Soi dont les portes d'accès et de cheminement dans le monde sont multiples.

Voici quelques exemples d'approches ou de portes possibles de cet enseignement, sachant que cette voie sacrée est totalement accomplie, parfaite pourrions-nous dire. Elle est la synthèse de tout un ensemble de thèmes, tous plus importants les uns que les autres, chacun présentant une porte d'accès à ce prestigieux enseignement. Ultérieurement, nous verrons que nombre de ces thèmes correspondent à des chapitres précis, comme l'action, le désir, le mental, l'infantilisme, l'adulte, etc.

Voici quelques unes de ces portes d'entrée, indissociables du tout, l'enseignement de la non-dualité au travers du Yoga vers Soi correspondant et pointant une visée très précise vers une maturation et guérison totale et complète de la personne, et pas seulement une expérience nouvelle, aussi belle qu'elle puisse être. Ces portes d'accès seront reprises ultérieurement afin de proposer cette fois-ci un classement ordonné et méthodique de ce Yoga prestigieux.

- Voir et non penser,
- Voir et reconnaître,
- Oui à ce qui Est,
- Pas ce qui devrait être mais ce qui Est,
- Partout et tout le temps, la vérité est une et sans second, c'est le mental qui crée le second en n'acceptant pas de voir ni de reconnaître la vérité,
- La pensée précède l'émotion qui elle-même génère la pensée, etc.
- Avant toute action, vérifier qui agit, d'où part l'action ou la parole, vérifier s'il y a action ou réaction (impact émotionnel),
- Intérieurement, activement passif ; extérieurement, passivement actif,
- L'acte est juste, même si l'action peut être fausse,
- Accepter émotionnellement, voir intellectuellement,

- L'émotion est un luxe, et elle n'est pas le sentiment,
- L'émotion n'est jamais justifiée,
- L'émotion doit accomplir son cycle total et parfait pour que le processus de libération soit actif,
- L'émotion qui s'accomplit pleinement se dissout,
- Accueillir l'émotion, c'est « nager avec le courant », sans être emporté par, mais nager avec,
- L'égo est le sens de la séparation, le vécu subjectif d'être autre que ce qui est perçu,
- L'égo n'est pas un, mais un ensemble, une foule amorphe sans parlement unifié, tout du moins avant la Sādhana et l'avènement du « témoin »,
- L'ensemble des personnages constituant le sujet égocentré non unifié et identifié est une fiction dont l'origine se perd aux confins de l'hallucination au regard du simple reflet subjectif (égo) jamais remis en question en termes de stabilité temporelle et stabilité de forme,
- Personne ne vit dans le monde, mais chacun dans le sien,
- Et le monde de chacun est largement constitué de la somme des représentations et refus de la réalité,
- Tout est neutre, et c'est la qualification (j'aime, j'aime pas) qui entraîne le sujet vers la souffrance,
- Nos pensées sont des citations, nos émotions sont des imitations, et nos actions sont des caricatures,
- Quand je crois voir je pense, et quand je crois penser je vois,
- Il ne s'agit pas de ne plus désirer, mais d'être libre du désir (idem pour l'émotion),
- Ne renoncer qu'à ce qui nous lâche,
- Le chemin chemine dans le particulier et non dans le général,
- Ce qui a été et qui est encore réprimé doit s'exprimer (rétroflexion/dé-rétroflexion),
- Être libre, c'est être libre du père et de la mère,
- Moi, moi et les autres, les autres et moi, les autres,
- Bank is mother,
- C'est dans le couple que l'accomplissement se mesure aisément,
- Être libre, c'est être libre d'avoir (ce qui est différent de ne pas avoir),
- Connaître c'est être, très différent de savoir ou d'avoir des connaissances,

- J'ai fait ce que j'avais à faire, j'ai donné ce que j'avais à donner, j'ai reçu ce que j'avais à recevoir,
- L'autre est différent, et ceci est définitif, ainsi, vouloir changer l'autre est une impossibilité,
- L'amour est stratégie, l'attraction pour l'autre nous est donnée, mais la relation reste à construire, et cela s'apprend,
- Les cinq critères de l'amour réussi,
- La vie n'est que changement,
- La vie n'est que différences,
- La vie est attraction et répulsion,
- Tout ce qui nous vient est le fruit de l'attraction, ainsi, si nous voulons une vie différente, nous devons changer,
- Il est impossible de sauter de l'anormal au supranormal, ou encore d'un moi blessé à la libération, néanmoins l'accélération est possible, et il est alors question autant d'effort que de lâcher prise,
- Le but s'atteint moyennant un prix élevé, très élevé,
- Être libre, c'est être esclave de Ce qui Est,
- Le but n'est que la fin de toutes les tensions,
- Seul Cela Est, et tu es Cela,

Chacun de ces thèmes est une porte conduisant à l'ensemble du Yoga vers Soi, car chaque thème, en termes de réalisation, ne peut se dissocier du reste. L'ensemble est une Voie, complète, sacrée, d'une importance ultime. Cette voie, l'Adhyatma Yoga, s'inscrit très précisément dans l'Advaita Védânta, source théorique, pratique, historique, philosophique de ce Yoga vers Soi. Nous sommes ainsi devant une tradition millénaire dont les Maîtres récents se sont évertués à construire une approche encore plus scientifique de cette science de la conscience, spécialement adaptée aux occidentaux.

Tous ces thèmes montrent encore, si cela était nécessaire, combien ce Yoga s'inscrit dans une approche de développement de la Conscience de Soi et de réalisation, totalement incluse dans le monde, prenant appui sur celui-ci, puisant dans chaque élément de notre quotidien matière à développement de ces savoirs faire et être conduisant le sujet limité à se savoir infini, non duel et impersonnel. Cette connaissance directe (aperception) ne s'appuyant plus sur les sens est l'aboutissement de l'homme, le point d'achèvement de la conscience ordinaire, propos devant toujours être vérifiés par l'élève, car cette voie n'est pas une ingurgitation de connaissances mais une vérification permanente des panneaux indicateurs proposés, même si

Vedânta Vijnana (l'un des piliers de cet enseignement, « connaissance du Vedânta ») représente néanmoins une base de connaissance, un cadre orientant précisément ce cheminement.

Dans l'ensemble des repères cités plus haut, celui concernant plus précisément cet article « une voie dans le monde » est la double notion de Karta et de Bhoga.

Il est dit plus haut que le fonctionnement usuel de l'homme est empreint d'une forte propension à la mécanicité et la répétition. L'élève sur la Voie, est constitué d'un ensemble de parties, d'un ensemble de petits moi, certains en opposition avec d'autres, une foule amorphe disait Swamiji. Ce « parlement » est très peu hiérarchisé, très peu organisé, et, au-delà des contradictions et paradoxes, des luttes internes entre les différents personnages se déroulent très fréquemment. Nous avons à admettre cette force d'anarchie en nous, ou tout du moins cette déréglementation.

Il est alors nécessaire de « constituer » un témoin. Le témoin est cette entité stable, de plus en plus stable, positionné en méta de tout le reste. Une partie du moi prend ce rôle de témoin, et ceci fait l'objet d'une décision interne. Dans le Yoga vers Soi, ce témoin et le Karta (l'agissant) sont très proches, comme deux versants d'un même visage.

Ce témoin, est longtemps celui qui conduit l'ascèse, l'expérience du monde et de l'incarnation. Il est le témoin lumineux de nos vies, en attendant de se fondre dans la vision directe qui ne nécessite plus aucun guide autre que l'obéissance à Ce qui Est.

Karta conduit donc l'expérience du monde, l'action dans le monde, une action d'abord délibérée comme un choix, sachant qu'au préalable, nous ne sommes quasiment que réaction. Il faut beaucoup de vigilance et de conscience pour voyager de la réaction à l'action, et il faut ensuite considérablement agir, pour qu'un jour, la conscience advienne que l'expérience de la spontanéité vécue comme une réponse juste qui se lève à toute sollicitation de l'environnement, prenne le visage d'un vécu impersonnel emprunt d'un goût d'esclavage libérateur au regard de l'enfer de la réactivité initiale.

- Conclusion :

La voie dans le monde, voie sacrée, est ainsi l'histoire d'une vie. Elle est donc un double cheminement de maturité dans le cadre de l'expérience terrestre, et d'expansion de la conscience (suivie d'une expérience directe aperceptive).

Seules quelques exceptions par siècle peuvent s'affranchir de cette voie progressive. Cette démarche du voyage vers Soi rencontre fréquemment l'univers des illusions, et c'est seul, dans sa propre nuit, que l'homme peut se regarder, et vraiment savoir, sentir, sans se mentir ni se tromper, se regarder et véritablement définir où il en est de ce voyage, sans s'illusionner...

Avec toute ma tendresse,

Richard Jimenez Moreno



**“ Le Grand Pavois ” - 153 Av Maurice Faure
26000 VALENCE**

06 88 85 19 70

jimenez.richard@orange.fr

