

3^e millénaire

3^e millénaire

SPIRITUALITÉ ET CONNAISSANCE DE SOI

Libération
et
transmutation
des
émotions
perturbatrices

revue3emillenaire.com

Revue trimestrielle - Mars 2019

D I D I E R W E I S S

La place des émotions

dans l'approche

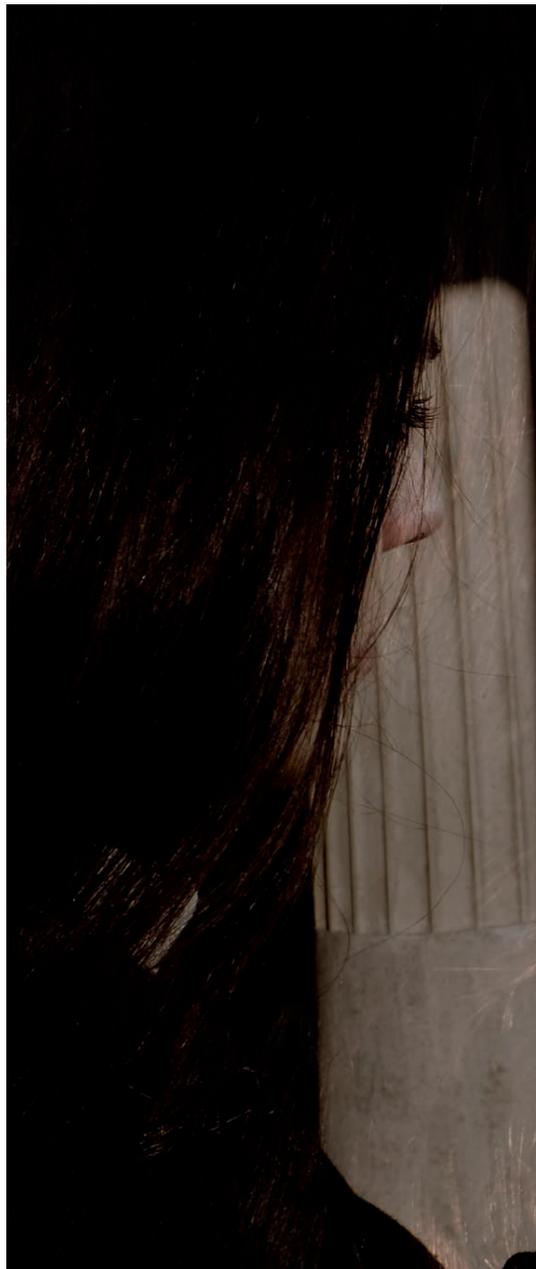
non-duelle

Nos idées reçues, sur la Sagesse en général et la vie du Sage en particulier, correspondent aux préjugés que nous avons sur la vie émotionnelle. Ces préjugés, ces conditionnements, participent d'un énorme gaspillage énergétique au profit de l'illusion d'être une personne. Lorsque nous découvrons « notre nature illimitée et intemporelle », nous dit Didier Weiss, naît « l'équanimité vraie » où « réside la place des émotions dans la non-dualité ».

“ Celui qui a réalisé sa **nature profonde** peut être amené à passer par toute la gamme des émotions.

”

© Photo : Paloma Blu [instagram : paloma_blu](#)



Dans la plupart des domaines dits spirituels, les émotions ont bien mauvaise presse ! Les émotions seraient le berceau des plus grands maux de l'univers, la raison principale des conflits internes et externes, l'origine de nos vies fragmentées.

On entend fréquemment : « *Mais enfin, en quoi les émotions pourraient-elles bien relever de la Spiritualité, la spiritualité avec un grand S ?* » Elles

font souvent l'objet de sarcasmes voire de mépris, peu importe d'ailleurs qu'elles soient un emportement sous l'effet d'une colère passagère, un émerveillement devant un coucher de soleil, des larmes lors de la disparition d'un être cher, ou bien un instant d'attendrissement devant le regard d'un nouveau-né.

Trop souvent synonymes d'émotivité ou associées à une instabilité émotionnelle, les émotions



pointent vers une fragilité psychologique à laquelle il faut semble-t-il à tout prix remédier sous peine d'une vie ratée. Ne parle-t-on pas d'être la "proie de nos émotions" ? Nous passons ainsi parfois une vie entière à les ressasser seuls ou bien à les apprivoiser en années de thérapie, sans qu'elles disparaissent totalement pour autant.

Au mieux, elles semblent relever du développement personnel et du mieux-être et sont généralement perçues de nature foncièrement non spirituelle. Alors explorons ensemble la place des émotions dans l'approche non duelle.

LA VIE DU SAGE, IDÉES REÇUES

La "Sagesse" telle qu'on l'entend en général semble pointer vers une parfaite maîtrise de soi, tant au niveau de notre état intérieur que de notre comportement extérieur, quelles que soient les circonstances. La Sagesse, la vraie, serait de l'ordre de l'imperturbabilité. Elle ne connaîtrait ni les rires ni les larmes, ni même de tensions. Elle semble également indiquer dans la direction du

“*Rien ne change vraiment sauf que les émotions, vues pour ce qu'elles sont, n'ont alors plus d'emprise personnelle sur celui qui se sait.*”

détachement définitif et absolu. Ce détachement ne permettrait plus aux émotions de naître et donc de se développer, et éviterait ainsi leur funeste travail de sape et de division.

Cette imperturbabilité serait pour les méritants le résultat d'un travail spirituel acharné tel Hercule ayant dompté l'Hydre aux milles têtes, pour les autres malchanceux le fruit d'une terrible mise à l'épreuve transcendée ; ou encore pour d'autres plus fortunés un cadeau aussi fortuit qu'inespéré de la Grâce.

D'où la sacro-sainte image du Sage imperturbable, identique à lui-même dans les meilleurs et pires événements de son histoire. Celui-ci serait semble-t-il un roc inamovible et insensible, un

simple Témoin de la "Lila", de l'irréalité de ce monde et donc de sa propre humanité.

Mais alors pourquoi donc Nisargadatta Maharaj, qui menait une vie tout à fait ordinaire dans un quartier populaire de Bombay, s'emportait-il fréquemment avec ses visiteurs ? Son exaspération devant leur ignorance pouvait aller jusqu'à les mettre à la porte ! De nombreuses anecdotes du même ordre citent divers sages plus éduqués et mesurés tels Yogananda, Papaji, UG Krishnamurti, Ramesh Balsekar, et bien d'autres encore.

Quelques maîtres Soufi ou Zen sont même réputés pour leurs colères qui pourront alors être éventuellement lues comme de "saintes colères", voire même comme de puissants instruments de l'enseignement. Quant à la référence suprême, Ramana Maharshi, il pleurerait bien de temps en temps de joie ou de peine et grondait ses disciples à l'occasion.

LA VIE DU SAGE, REVUE ET CORRIGÉE

"Celui qui a réalisé sa nature profonde" peut être amené à passer par toute la gamme des émotions.

Suivant l'héritage génétique et les conditionnements innés et acquis à chaque maintenant, les émotions apparaissent au gré des circonstances qui se présentent. Leur manifestation peut prendre toutes les formes, aller du désespoir le plus poignant à la joie la plus pure. Il n'en est nullement immunisé.

Néanmoins cette gamme au grand complet n'est plus une valeur absolue. Elle n'est plus une amplitude qui définit et englobe la totalité de "notre" vie d'homme ou de femme, telle qu'on entend généralement notre vie, cette vie que nous croyons la nôtre, toute personnelle.

Ces émotions sont vécues comme des vagues apparaissant, se déployant, puis disparaissant dans la profondeur infinie de ce que nous sommes vraiment. Ce sont donc des événements très relatifs qui ne l'affectent pas. Au sein de l'histoire, les événements semblent prendre toute la place, mais en fait il n'en est rien.

Rien ne change vraiment sauf que les émotions, vues pour ce qu'elles sont, n'ont alors plus d'emprise personnelle sur celui qui se sait. Il n'y a

pas d'effort de détachement. Elles ne sont ni encouragées ni découragées et elles sont accueillies pour ce qu'elles sont : des événements limités, au sein d'une histoire immense, qui ne définit pas.

LES ÉMOTIONS, UN ÉLÉMENT NATUREL DE RICHESSE, PROFONDEUR ET BEAUTÉ DE LA VIE

Lire des livres, regarder des films, écouter de la musique, vivre "notre" vie, etc... Toutes ces activités demandent une connexion émotionnelle avec les éléments présentés – les informations sensorielles et cognitives – pour générer du sens. Au départ, ni la connexion ni le sens ne sont inclus dans le contenu de ces informations. C'est bien "notre" participation qui en crée le sens, l'histoire et donc sa richesse. Les émotions en sont les éléments constitutifs. Les supprimer équivaldrait à réduire cette vie en relief en 3D à une histoire plate en 2D, une vie a priori plus rangée, plus propre et donc plus "sage" ou plus "sainte", mais de fait extrêmement appauvrie.

Une vie pleine est tissée à l'image d'un tapis ancien dont la trame complexe serait faite de fibres de laine ou de soie brutes ou traitées, nouvelles ou anciennes, et qui aurait été déchiré et repris ici ou là à maintes reprises au gré de son existence, et dont la richesse, la profondeur et la beauté se livrent entières dans ce "toucher" particulier que sont les émotions.

Les émotions sont la trame de la Vie. Il suffit pour se réconcilier avec elles de poser notre regard sur la vie sous tous ses aspects sans exception, sans préférence ni rejet pour un aspect ou pour un autre, comme pour un tapis ancien. Au-delà du regard, quand nous y passons la main pour en profiter totalement, nous en apprécions la texture et la profondeur de manière intime et immédiate. C'est un tout indivisible, sa beauté devient alors indescriptible avec les mots, c'est du ressenti à l'état brut.

JUSTE DES ÉTIQUETTES

Une idée tenace est que les objets existent. Ou plutôt qu'ils existent par eux-mêmes, qu'ils soient créés de main d'homme, présents dans la nature ou le fruit de l'imagination.

Une chaise existe. Elle est faite de bois ou de métal, elle a quatre pieds et un dossier. Elle a un nom, c'est une chaise et non un tabouret. Elle a une fonction, elle est faite pour s'asseoir. Lui donner une existence a un côté pratique au quotidien.

Une montagne existe. Elle a une forme particulière et reconnaissable. Elle s'appelle Arunachala. Elle est sacrée. Lui donner une existence a également un côté fonctionnel. Il est utile de savoir où elle se trouve si l'on désire s'y rendre.

De même, les pensées, les sentiments et les émotions existent. En tant que telle, l'Existence est bien l'élément commun, l'essence partagée de tous les objets. Mais il nous faut comprendre que l'Existence n'est en aucun cas une propriété des objets, tout comme l'écran n'est pas la propriété d'un film, ni l'eau la propriété d'une vague. Certes, les objets – choses, pensées, sentiments, émotions – existent mais ils n'ont pas d'existence propre et limitée. L'existence de toute chose qui apparaît appartient à la Source, quel que soit le nom qu'on lui accorde "Conscience, Êtreté, Présence, Dieu, Paix, Silence"...

Isoler de la Source une des modulations de Conscience – ici les émotions – et oublier que cette étiquette n'est en fait qu'un concept relatif, utile soit, mais pas "vrai" de façon ultime, amène une fragmentation dans nos vies. Elle entraîne de la souffrance en isolant une partie de l'histoire, la partie émotionnelle qui existerait donc par elle-même et qu'il nous faudrait alors manipuler, réparer ou même supprimer.

En jouant ce jeu, nous leur prêtons à tort une vie propre. C'est ainsi que nous arrivons au paradoxe que prendre en compte et essayer de manipuler les émotions pour sortir du cercle de la souffrance ne fait en réalité que les multiplier et les aggraver.

LE "MENTAL RATIOCINANT", UN GÉNÉRATEUR INFATIGABLE D'ÉMOTIONS

Le mécanisme qui procède à la fragmentation de nos vies est bien rôdé. Pour mieux le démontrer, les concepts propres à Ramesh Balsekar, ceux du "mental ratiocinant" et du "mental travailleur" sont fort utiles.

Le "mental ratiocinant" est celui qui ne nous quitte jamais. En d'autres termes, il s'agit des pen-

sées qui vont et viennent de manière quasi continue comme une bande-son en pilotage automatique, que nous en soyons conscients ou non. Ce mental se plaît à commenter aussi inlassablement qu’inutilement chaque moment de notre vie éveillée, un peu à la façon d’un perroquet perché sur notre épaule qui se satisfait de son propre bavardage.

Le “mental travailleur” quant à lui est celui qui nous aide à accomplir certaines tâches simples ou complexes indispensables à notre survie et à notre bien-être. Il nous permet d’être fonctionnel au quotidien. Son rôle s’arrête là.

C’est donc bien le “mental ratiocinant” qui génère l’essentiel de ce tsunami générateur perpétuel d’émotions positives et négatives, qui sont de fait aussi hallucinatoires que les pensées qui les ont créées.

Quand ceci est intimement vu, en l’absence de ce mental énergivore, les émotions positives ou négatives ne cessent pas d’apparaître. Il s’opère néanmoins une simplification émotionnelle radicale. C’est ainsi que les “émotions vraies” ont

“*Lorsque cesse l’attachement à l’idée de la personne, notre nature profonde est reconnue et cette souffrance n’a plus de terreau pour éclore.*”

alors une possibilité d’émerger, de se déployer pleinement, de raconter leur histoire dans toute leur perfection, beauté et profondeur pour ensuite disparaître sans laisser de trace.

LA “RELATION SUJET-OBJET”, UN AUTRE PUISSANT GÉNÉRATEUR D’ÉMOTIONS

Toute une partie de la psyché humaine se nourrit et en fait ne saurait survivre sans cet état hallucinatoire que l’on appelle la “relation sujet-objet”.

Nous imaginons volontiers que nous – un sujet – sommes séparés et indépendants des objets alentours. Avec cette impression et ce vécu tenace que nous avons d’être une personne individuelle, certaines émotions spécifiques apparaissent et nous

bouleversent plus ou moins durablement. Ramesh Balsekar citait volontiers : arrogance, honte, culpabilité, anxiété, peur, haine, malveillance, jalousie, envie, laissant enfin la place à ce que nous pourrions appeler les “émotions vraies”.

Lorsque cesse l’attachement à l’idée de la personne, lorsque la personne est vue comme n’ayant jamais vraiment existé en tant que telle – telle l’eau du mirage – notre nature profonde est reconnue. Et ce type de souffrance n’a plus de terreau pour éclore.

La souffrance émotionnelle et psychologique de la vie peut disparaître graduellement ou de façon abrupte, il n’y a pas de règle. Ceci étant, il devient totalement impossible à ces émotions spécifiques de naître à partir du moment où notre nature profonde devient totalement claire et transparente.

NOTRE ÉNERGIE ÉMOTIONNELLE, UN VÉRITABLE GASPI

Vivre sous l’emprise de la séparation réclame en permanence de l’énergie pour se re-recréer à chaque instant. Elle sous-entend une montagne de croyances en un passé, un présent et un futur, en l’immensité de l’espace, au sens de la Vie, à l’importance personnelle et bien d’autres. Toutes ces croyances sont chargées d’un immense potentiel émotionnel.

La Vie est simplicité et légèreté même. S’éveiller à notre vraie nature n’apporte pas quelque chose en plus et qui manquait avant, bien au contraire. Ce monde virtuel habituel de séparation est construit à partir d’une hallucination initiale et se déploie à partir du vide absolu. La magie de Maya l’enchanteuse opère... et quelque chose est créé à partir de Rien ! Il y a vraiment de quoi en rire...

« *La vie n’est qu’une ombre qui passe, un acteur qui se pavane et s’agite durant son heure sur la scène et qu’ensuite on n’entend plus. C’est une histoire dite par un idiot, pleine de bruit et de fureur, et qui ne signifie rien.* »

William Shakespeare

Maya utilise donc toutes les ruses à sa disposition pour rendre cette histoire crédible. Elle nous

donne l'impression d'exister individuellement, d'avoir une raison d'être, de donner un sens à notre vie !

Cette vie – telle qu'on la connaît généralement – cette vie dans la dualité, réclame en fait un dévouement incessant et une dévotion totale à sa perpétuation. Mais, quand le capital énergie n'est plus utilisé à projeter un faux moi, vivant dans un faux monde, avec ce gaspillage émotionnel sans fin, ce capital énergétique est enfin disponible pour un usage bien plus plaisant et intéressant.

L'histoire de notre vie devient de fait infiniment plus simple et plus légère, et à la fois plus pimentée et jouissive. L'expérience – par exemple joie ou peine – est réelle dans l'instant car les émotions retournent à leur place naturelle et impersonnelle. Les émotions procurent un enrichissement magique sans jugement ni préférence, elles apportent du contraste et des couleurs accentuées, et donc une image infiniment plus riche, belle et bien plus profonde qui ne se fige jamais, qui se renouvelle à chaque maintenant.

LES ÉMOTIONS AU SERVICE DE MAYA

L'ancre qui nous maintient si fort dans cette idée de localisation, de croyance d'habiter un corps et un esprit, en un lieu et un temps bien défini, est entièrement un attachement émotionnel.

Le monde semble incroyablement réel parce que cette réalité est créée de façon incessante, à travers le filtre de certaines émotions comme la peur du lendemain et le désir profond de continuité de notre personne. Quand les émotions arrêtent d'être actives dans notre vie, cesse la ronde des aversions et des attachements qu'on appelle généralement "notre caractère, notre personnalité". C'est alors qu'émerge une autre possibilité de vie, de Liberté.

LES ÉMOTIONS AU SERVICE DE L'ÉVEIL

Paradoxalement, cette Révolution intime qu'on appelle généralement "Éveil" est alimentée par une énergie de type émotionnelle, dans sa forme la plus pure et intense. C'est une concentration qui n'a rien à voir avec la compassion ou la tranquillité, mais plutôt une forme de désir ardent qui a priori ne semble pas très... "spirituel" !

Il est clair que les fusées ne sont pas lancées en chantant des mantras. Se défaire de l'attraction de l'ego exige le même type et la même quantité d'énergie qu'un lancement de fusée ! C'est un fait qu'une immense disponibilité d'énergie semble requise pour cette résolution/dissolution. Cela a été bien documenté dans de nombreuses traditions, par exemple avec les techniques d'économie d'énergie relatées par Carlos Castañeda.

La proposition est de mettre à profit ici cet énorme potentiel émotionnel – d'habitude perdu dans les milliers d'activités de renforcement du Rêve – et de le concentrer en un point unique : celui de la résolution de la question essentielle "Qui suis-je vraiment ?", non plus simplement avec l'intellect mais à travers la totalité de "notre" existence.

La reconnaissance de notre nature profonde n'attend que cette ferveur et peut ainsi devenir une évidence : "Ce que je croyais être", un être défini, limité et fluctuant au gré des pensées et des émotions est un postulat qui tombe au profit de "Je se sait", un espace indivisible, illimité dans le temps et dans l'espace, et nullement affecté par les circonstances.

À l'occasion, il s'avère qu'une ancienne réaction émotionnelle ayant trait à un souvenir puisse émerger. Elle est immédiatement vue comme sans importance et s'estompe d'elle-même. Il s'agit juste d'une habitude qui va tout simplement mourir d'elle-même par manque d'intérêt, par une forme d'oubli total.

En investiguant à partir du silence, toutes sortes d'émotions peuvent surgir et le Silence pourra alors sembler passer au deuxième plan. Il n'est pas nécessaire de réagir. Elles vont partir d'elles-mêmes, exactement comme elles sont venues. Une possibilité de transcendance se base sur le fait de ne pas les refouler et au même instant de simplement ne plus les nourrir. Le Silence semblera revenir au premier plan, un plan qu'il n'avait en fait jamais quitté.

L'ÉTAT D'ÉQUILIBRE, "L'ÉQUANIMITÉ VRAIE"

La découverte de notre nature illimitée et intemporelle, ou même déjà son parfum, amène ainsi cette possibilité d'une vie émotionnelle à la

fois intense et équilibrée. L'équanimité qui en résulte est une forme fondamentale d'intelligence émotionnelle. C'est une possibilité profonde et en même temps subtile, souvent mal comprise et facilement confondue avec la suppression des émotions, de l'apathie, de l'insensibilité ou de l'indifférence.

L'équanimité vient du mot latin "aequus" qui veut dire "équilibré", et "animus" qui veut dire "état intérieur". Quand notre équilibre physique est perturbé, nous tombons d'un côté ou d'un autre. Il en est de même pour notre équilibre intérieur. Si nous nous acharnons à chaque fois qu'une émotion apparaît à l'ignorer ou à la supprimer pour ne pas y faire face, ou encore si nous nous faisons complices de son jeu en rentrant dans l'histoire qu'elle raconte, il y aura déséquilibre et nous allons de fait chuter encore et encore.

“
Entre suppression de l'émotion et identification à son jeu, il existe un état d'équilibre que l'on pourrait appeler "l'équanimité vraie" et c'est ici que réside la vraie place des émotions dans la non-dualité.

”

Entre suppression et identification, il existe un état d'équilibre que l'on pourrait appeler "l'équanimité vraie" et c'est ici que réside la place des émotions dans la non-dualité.

C'est une position qui permet à cette Vie, notre vie, de resplendir en toute liberté et gratitude quelles que soient les circonstances, sans jamais se positionner en un point particulier que nous appellerions "nous-mêmes". Adieu ce point particulier qui n'existait pas vraiment mais que nous croyions exister. Et bienvenue à l'espace d'accueil inconditionnel de notre nature profonde. Les émotions vont et viennent dans toute leur magnitude, la Vie se vit au gré de "Ce qui est". Notre nature profonde n'est jamais oubliée et en reste inchangée.



EXTRAIT DU LIVRE

"EXPLORATIONS NON DUELLES" :

« L'Équanimité vient de l'Acceptation sans jugement ni réserve, sans négociation ni spéculation.

Si quelqu'un torturait ma fille devant moi, serais-je équanime ? Oui, si j'étais un yogi avec une parfaite maîtrise de mes impulsions. Ce que je ne suis pas du tout, bien au contraire. Alors de quelle équanimité parlons-nous ?

Il s'agit ici de notre nature essentielle, qui est Équanimité, Acceptation, Accueil. Et qui inclut le père pas si équanime se battant pour la vie de sa fille.

Tu crées le besoin d'équanimité parce que tu pressens que c'est un aspect important de ce que nous sommes. Cette intuition, au demeurant très juste, n'est pas applicable à "ta" soi-disant vie terrestre. Elle n'est applicable nulle part dans le monde matériel. Elle est la nature même de l'unique Sujet. »



● **Didier Weiss**, est l'auteur de l'ouvrage *Explorations non duelles - Retour au Paradis perdu*, paru aux éditions Accarias L'Originel en 2016.

Ingénieur du son de formation, Didier part s'installer en 1994 dans le sud de l'Inde à

Auroville pour y poursuivre sa passion de chercheur spirituel. Une résolution apparut en 1998 grâce à l'aide de son guide Ramesh Balsekar de Bombay. En dehors de son activité professionnelle d'acousticien, il aime partager sa passion pour la non-dualité. De passage en France en juillet 2019, il animera deux ateliers intensifs, l'un à "Zero Gravity" (La Ciotat) et l'autre en Normandie à travers l'association "Eveil Conscience".

Voir aussi 3^e millénaire n°121 & 124.