

7. L'ouverture de la conscience et la dessaisie sont concomitantes

Nous avons déjà vu, dans l'aperçu sur les sciences contemplatives, que plus la saisie cognitive est forte, plus le sujet et l'objet sont « solides ». Cette solidité du sujet et de l'objet, du moi et de l'autre nous fait évoluer dans un monde solide caractérisé par une grande séparation entre « moi » et « mon monde ». En d'autres termes, ceci revient à dire que plus la saisie est forte, plus nous vivons une expérience duelle.

De ce point de vue, si la saisie renforce la perception duelle alors la dessaisie la diminue. La dessaisie transforme la conscience en réduisant son caractère duel et conflictuel. On remarquera qu'il y a une relation directe entre le duel et le conflictuel dans la mesure où c'est dans la polarisation duelle *sujet-objet*, « moi-autre », que naissent et se développent les émotions conflictuelles. Autrement dit, les perceptions duelles, et dans celles-ci les émotions conflictuelles, sont proportionnelles au degré de saisie cognitive.

Nous pouvons donc aisément comprendre qu'à l'inverse, la dessaisie a pour effet d'atténuer l'expérience duelle et les émotions conflictuelles qui s'y développent. Il est ensuite très important de comprendre la relation naturelle qui existe entre la dessaisie cognitive et l'ouverture de la conscience. Plus particulièrement, il s'agit de percevoir que l'ouverture de la conscience et la dessaisie sont concomitantes. L'ouverture de la conscience résulte directement de la dessaisie qui en est la source et la dessaisie produit naturellement une ouverture de la conscience. Cette corrélation est essentielle car elle est au cœur de la pratique transformatrice de la conscience.

-> Voir le chapitre 1 "un bref aperçu sur les sciences contemplatives"