

DUALITÉ

Thème du déjeuner conversation du 13 / 08 /2018

Sélection proposée par Michel B. En premier, ce qu'en dit le dictionnaire .

- DUALITÉ, subst. fém.

A.– Fait d'être double. *Dualité intérieure, métaphysique, radicale; principe de dualité; poser, supprimer, surmonter une dualité.* Anton. *unité.* *Vers, prose, peu important; le lyrisme domine cette dualité* (Malègue, *Augustin*, t. 1, 1933, p. 275):

Non, il n'est pas vrai que l'unité soit supérieure à la **dualité** et à la multiplicité quand la multiplicité et la **dualité** dérivent de l'unité et y demeurent unies. Cousin, *Hist. gén. de la philos.*, t. 1, 1847, p. 195.

– [Avec un compl. prép.]

1. [Compl. unique, prép. *de*, désignant une entité composite] Fait d'être constitué de deux composantes différentes (gén. opposées). *Dualité de l'étendue, de l'être, des chambres. Comment expliquez-vous la dualité ou la duplicité de notre nature* (Mérimée, *Dern. nouv.*, 1870, p. 135). *Une dualité de substance dans la personne humaine* (Renan, *Avenir sc.*, 1890, p. 8). *Cette impression de la dualité de l'existence de son père* (Bourget, *Actes suivent*, 1926, p. 46).

2. [Compl. double introd. par *de (...)* et *(...) de*, parfois *entre (...)* et *(...) entre*; ou, plus rarement, compl. unique, au plur., prép. *de*] Existence séparée et souvent antagonique de (deux entités contiguës). *Dualité du bien et du mal, du corps et de l'âme, du sujet et de l'objet. L'association et la coopération sont deux faits distincts, et si (...) les sociétés humaines deviennent de plus en plus des groupes de coopérateurs, la dualité des deux phénomènes ne s'évanouit pas pour cela* (Durkheim, *Division trav.*, 1893, p. 263). *La vieille dualité entre l'auteur et le metteur en scène* (Artaud, *Théâtre et double*, 1938, p. 112). *Le marxisme se propose de supprimer la dualité du social et du politique, de l'homme privé et du citoyen* (J. Lacroix, *Marxisme, existent., personn.*, 1949, p. 37).

Rem. On rencontre parfois le compl. double adjectif au terme *dualité*, sans prép. *Dualité hôpital-faculté. La dualité âme-sôma* (Béguin, *Âme romant.*, 1939, p. 97).

B.– *Spécialement*

1. **LING.** „Trait distinctif de la catégorie du nombre indiquant la représentation de « deux » entités isolables par opposition à « plus de deux » entités (pluralité); elle est exprimée par le duel (en grec par exemple) ou par le pluriel (*les yeux, les oreilles*, en français).” (Ling. 1972).

2. **MATH.** „Correspondance réciproque entre deux catégories d'objets mathématiques A et B, permettant de déduire d'une relation entre certains objets de A et de B, une relation analogue entre leurs correspondants respectifs dans B et A” (Uv.-Chapman 1956). *La dualité en géométrie projective n'est qu'un aspect de la dualité des espaces vectoriels* (Bourbaki, *Hist. math.*, 1960, p. 83).

J'ai, pour la discussion, sélectionné 2 textes, pour le " chemin " de réflexion qu'ils proposent.

<http://www.riresavie.fr/vivre-dans-la-fusion-de-sa-dualite-harmonie/>

Vivre dans la fusion de sa dualité = harmonie ! Publié le 19 avril 2013

Sur cette terre tout n'est que dualité. Nous sommes toujours confrontés à vivre ou à choisir le côté pile ou le côté face, l'idéal étant de rester sur la tranche afin d'apprécier les deux côtés des choses.

Impossible me dites-vous? Voila un mot que je ne connais pas, pour ma part je répondrai : UN – possible !

Comment apprécier la Paix si nous ne connaissons pas le tumulte, comment savourer la joie si nous ne connaissons pas la peine, etc... Tout n'est que dualité, et fort heureusement, sinon nous ne pourrions vivre pleinement nos émotions et sans émotions la vie n'aurait plus grand intérêt puisque c'est le propre de l'être

humain. Seulement il ne faut pas s'y perdre dans ces fameuses émotions...
Le but étant de pouvoir rester dans le juste milieu, savoir apprécier sans se déprécier.

Bien souvent nous vivons des événements qui nous amènent des émotions vives comme la peine, la joie, la colère, la tristesse, le bonheur, la souffrance, la félicité, etc...

Il n'est pas mauvais de vivre son émotion contrairement à ce que prônent certaines philosophies, ou certains Maîtres... Pas plus qu'il n'est mauvais de vivre son égo et son mental.

A les écouter il faudrait ne plus avoir aucun ressenti pour pouvoir être en Paix et se réaliser, désolée mais j'ai envie de dire : **STOP!**

Nous sommes des êtres d'émotions, nous sommes des êtres avec un mental, un ego et une part de spiritualité, nous sommes TOUT cela alors pourquoi vouloir nous faire croire que si nous n'abandonnons pas une partie de nous (partie intégrante de notre ÊTRE) nous serons plus heureux ???????????

Le chemin du bonheur n'est certainement pas de s'affliger devant un mental bien développé, ni devant des émotions fortes, mais bien de les accepter et surtout de ne pas stagner dedans.

Effectivement, le piège serait de rester dans un état qui, sur le moment, nous conforte mais qui risquerait vite de devenir un piège si nous y stagnons un peu trop longtemps.

Imaginez un être continuellement dans sa partie spirituelle, quid de sa vie terrestre et de ses rapports avec les autres, cela ferait de très grands illuminés fort absents?

A l'inverse, imaginez un être continuellement dans son mental qui ne s'occupe pas de sa partie spirituelle, il y a de fortes chances pour qu'il ne trouve jamais le bonheur, toujours à la recherche de plus, pour être plus heureux, se posant mille questions sans réponses, toujours en quête de ce qui n'arrive pas...

Il faut accepter notre dualité, nous sommes des êtres spirituels dans les deux sens du terme : mental et Esprit.

Afin de vivre heureux il suffit de l'accepter tout simplement, nous avons droit de « péter un câble » de nous étouffer de rire, de pleurer, de profiter des bonnes choses de notre vie terrestre à certains instants et de nous asseoir calmement pour méditer à d'autres.

Si nous nous acceptons comme nous sommes, nous allons nous aimer, ne plus nous brimer pour cause de mental trop fort, d'égo surdimensionné, d'erreurs à ne pas faire. Il faut nous aimer, nous donner de la tendresse, reconnaître les bienfaits de nos erreurs, nous pardonner et comprendre nos émotions, les voir arriver, les accepter, puis les laisser partir pour revenir dans son centre là où la plupart du temps nous sommes, dans l'instant présent.

Nous avons oublié de nous aimer nous-mêmes, c'est fort dommage, car tout part de l'intérieur.

Alors comment avoir de la joie et du bien-être avec autrui, avec la vie, si nous n'arrivons pas à être en Paix avec nous-mêmes.

Aimons nous dans notre intégralité, cessons de nous faire la guerre, de combattre nos pensées, acceptons-les, voyons comment elles nous viennent, comprenons-les, puis faisons-en nos alliées.

Idem pour nos émotions et nous verrons qu'à force elles deviendront de véritables amies et le ferment de notre ÊTRE.

Nous sommes ce souffle de vie, ce Centre qui observe et qui gère l'avant plan qui est la vie quotidienne, la matérialité, et l'arrière plan, qui est le spirituel, l'immatériel.

Unifions ce grand TOUT, vivons nos dualités dans la fusion de notre unicité, de notre juste milieu.

oo

<https://fr.innerself.com/content/personal/spirituality-mindfulness/inspiration/17053-living-in-duality-and-striving-for-harmony-and-balance.html>

Vivre dans la dualité et rechercher l'harmonie et l'équilibre

Écrit par Barbara Heider-Rauter

Bien que la majorité des gens puissent souhaiter que les choses soient différentes, le fait est que nous vivons dans un monde duel ici sur Terre. Nos vies subsument jour et nuit, lumière et obscurité, bien et mal, chaud et froid, mâle et femelle, léger et lourd, yin et yang, au-dessus et en dessous, fête et famine ... et la capacité même de différencier les deux côtés de une dualité découle de la connaissance de tels contraires; Si nous n'avions pas rencontré de chaleur, nous n'aurions aucun mot pour le froid. Cependant, dès que l'on insiste trop sur une chose, elle affaiblit l'autre et le résultat est la discorde. Avoir trop de choses douces nous donne envie de quelque chose d'aigre.

Équilibrer la dualité est donc le but le plus élevé de nos vies sur Terre. Ce n'est que lorsque nous accordons suffisamment d'attention au pouvoir inhérent à l'équilibre que nous avons la possibilité de construire ensemble un nouveau paradis sur Terre.

Notre mission: rétablir l'équilibre

Nous les travailleurs de lumière sommes ici sur Terre pour rétablir l'équilibre à la balance. Nous sommes la balance, l'une des deux boucles du chiffre-huit. Pour que le lemniscate de la Terre retrouve son équilibre horizontal, nous devrions concentrer notre force collective sur notre lumière, notre amour, notre générosité, notre empathie, notre paix et notre unité. Le moment est venu d'utiliser l'énergie de l'équilibre, apportée par le symbole de l'infini, pour notre développement personnel et notre expansion de conscience.

Nos efforts aideront à créer un nouvel espace pour vivre sur Terre, un endroit pour nos descendants. Les cultures du passé ont montré que mettre l'accent trop sur une approche ou l'autre, où vous devez choisir une chose plutôt qu'une autre, conduit finalement à la destruction. La disharmonie a toujours été la source de leur chute, tandis que la longévité résulte de l'harmonie et de l'interaction des dualités - en d'autres termes, d'un chemin moyen équilibré.

Les principes d'équilibre et d'équilibre deviennent apparents au moment où un manque est vécu ou une faute constatée - nous cherchons à trouver un équilibre et à réaliser ce que nous désirons. Lorsque nous jouissons d'un excès de quelque chose, cependant, nous n'avons aucun désir de l'équilibrer, et peut refuser toute offre ou tenter de le faire. Nous pouvons devenir craintifs puisque notre tendance est d'adopter l'un des deux extrêmes au lieu de vivre en harmonie.

La plupart des gens pensent et suivent un modèle de l'une ou l'autre alternative, plutôt que de

chercher une approche harmonieuse non seulement mais aussi. Je ne veux pas donner l'impression que je ne crois pas que nous devrions vivre dans une terre d'abondance - loin de là; c'est simplement une question de comment nous vivons dans cette abondance et si nous pouvons également créer un espace en son sein pour son opposé, pour la vacuité.

Trouver l'unité en nous-mêmes

De même que nous ne pouvons pas avoir un soleil sans fin ici sur Terre ou que le monde naturel s'assèche - la pluie et l'humidité sont vitales - alors c'est avec tout ce qui nous entoure. Nous pouvons nous détendre, accueillant à la fois la chaleur sèche du soleil et l'humidité rafraîchissante de la pluie, embrassant à la fois joyeusement. Quand nous trouverons l'unité en nous et apprendrons à vivre notre vie en l'embrassant, nous serons en mesure de créer une nouvelle unité autour de nous.

L'harmonie et l'équilibre - pour nous-mêmes et pour l'environnement - dépendent de l'égalisation des interconnexions et de l'acceptation des dualités. Nous y parviendrons à notre tour en comprenant le vrai pouvoir derrière le simple symbole du lemniscate. La Terre est une planète de dualité, et plus nous en accepterons facilement, mieux nous reconnâtrons et utiliserons les principes de la dualité en nous, et plus rapidement nous progresserons sur notre chemin vers la plénitude ou l'être. un.

Food For Thought

Prenez quelques instants pour réfléchir sur votre vie quotidienne. Pensez à une occasion où vous deviez prendre une décision importante ou l'autre. Réfléchissez - comment vous sentez-vous d'avoir à faire ce choix et à choisir une seule option?

Maintenant, pensez à ces scénarios dans votre vie qui pourraient être décrits comme «pas seulement mais aussi»; Soyez conscient de ce que vous ressentez différemment à leur sujet. Les deux scénarios n'ont généralement pas beaucoup de marge de manœuvre pour trouver des solutions créatives et vous mettent souvent mal à l'aise, alors que les routes non-seulement-mais-aussi stimulent la créativité, offrant beaucoup plus de marge de manœuvre. en nous vers l'équilibre.

Comment va ta vie en ce moment? Combien de fois vous mettez-vous sous la même pression plutôt que de vous accorder à la vibration du symbole de l'infini, qui trace les deux côtés dans un circuit harmonieux et crée un nouvel ordre dans votre vie? Permettez-vous de suivre le chemin du milieu et de vous libérer de l'énergie paralysante de la rectitude.

Exercice: Libérez-vous de l'une ou de l'autre situation

Dessinez un grand symbole d'infini sur une feuille de papier. Écrivez tous les 'eithers' relatifs à une question que vous essayez de répondre dans une boucle et tous les 'ors' dans l'autre. Tracez le long de la ligne du symbole avec votre stylo plusieurs fois jusqu'à ce que vous vous sentiez un peu plus à l'aise en vous-même.

Ce faisant, imaginez que les deux côtés du symbole s'engagent dans une danse énergique les uns avec les autres alors que la paralysie de vos pensées se dissout dans l'énergie vibratoire et la lumière du lemniscate, puis commence à résonner. Écoutez attentivement ce qui est en vous et continuez à vous dire que vous êtes ouvert aux deux options. Les deux possibilités sont disponibles et ne s'excluent pas mutuellement.

Au cours des prochains jours, continuez à tracer le symbole de l'infini, jusqu'à ce que vous ressentiez une nouvelle aisance dans votre être le plus profond - pas nécessairement lié à l'une ou l'autre option, mais simplement une solution indépendante inspirée par l'illumination et la fréquence vibratoire accrue. le lemniscate.

Voici une situation type 'soit / ou' comme exemple. Votre question pourrait être: «Dois-je emménager dans un nouvel appartement qui est super mais très cher? Ou devrais-je rester dans mon ancien appartement qui ne répond plus à mes exigences? Notez tous les points positifs du nouvel appartement à l'intérieur d'une boucle, et les points positifs pour l'ancien dans l'autre, et tracez autour de la forme du symbole (comme décrit ci-dessus) pendant quelques jours consécutifs, sans vous encombrer de attentes ou stress. Vous pouvez trouver qu'une troisième option se présente, ni l'ancien appartement ni le nouveau, mais un choix complètement différent qui a pu être sous votre nez tout le long, mais a échappé à votre attention.

Redécouvrir la relaxation, l'harmonie et l'équilibre

Le symbole de l'infini détend, harmonise et restaure l'équilibre. Cela nous aide à trouver un moyen de sortir des situations qui sont coincées dans une ornière. Cela nous permet d'entrer en contact avec la sagesse intérieure de notre capacité masculine à faire avancer les choses et notre intuition féminine. Il nous fournit le plus grand soutien possible pour notre existence harmonieuse dans un monde de dualité.

C'est la clé d'une compréhension plus profonde de la façon dont nous pouvons réconcilier les contraires - nos vies quotidiennes et nos vies en général deviendront beaucoup plus détendues et joyeuses.

*Copyright 2018 par Barbara Heider-Rauter. Tous les droits sont réservés.
Reproduit avec la permission de l'éditeur, EarthDancer,
une empreinte de Traditions Intérieures. www.innertraditions.com.*