

Jour après jour n° 26 Octobre 2009



*Jour après Jour est un bulletin e-mail destiné à faire connaître les enseignements de **Sesha** sur la Non-dualité, appliqués à la vie quotidienne.*

Vous pouvez renvoyer ce bulletin à toute personne intéressée par la recherche personnelle, la connaissance de soi et la Réalité ultime.

La douleur se dissimule sous les traits du désespoir, et nous nous embourbons dans le piège de la confusion

Sesha

Nous considérons habituellement la douleur comme une alarme physique ou psychologique impliquant un certain désordre. La douleur est le mécanisme qui nous oblige à nous centrer en nous même pour retrouver la santé lorsque notre organisme est déséquilibré. D'après nous, la douleur est une fonction non désirée, aussi bien la douleur physique que la psychologique, qui sont comme des ombres obscures qui nous tourmentent et produisent des réactions toujours défavorables et néfastes.

La douleur est si déséquilibrante que nous l'évitons coûte que coûte. Habituellement, nous n'étudions ni n'analysons notre douleur, nous essayons au contraire de nous en éloigner immédiatement. Personne n'envisage la douleur comme une amie passagère ou un maître momentané; elle est plutôt considérée comme un monstre effrayant, et la meilleure solution est de se cacher ou de résister.

Il existe diverses cliniques et institutions contre la douleur, ainsi qu'un arsenal d'analgésiques et autres médicaments, capables de modifier l'activité des neurotransmetteurs et d'intercepter ainsi l'information qu'ils transmettent au cerveau. La douleur apparaît donc comme un avorton monstrueux et terrifiant.

Cela nous est difficile de la regarder en face, et presque impossible de l'objectiver comme n'importe quel autre objet, une télévision ou une table, par exemple. La douleur se dissimule sous les traits du désespoir, et nous nous embourbons dans le piège de la confusion. Fuir, la nier, accuser, critiquer sont autant d'options pour éviter de voir son visage.

Cependant, tant que nous courons nous cacher dans notre trou psychologique ou engloutissons des comprimés pour empêcher la douleur physique, nous nous coupons aussi bien de la dignité que nous

devrions avoir face à elle, comme de la possibilité d'apprentissage qu'elle nous apporte. La douleur, au-delà du pouvoir médical, est un puissant outil de connaissance de soi. En sa présence nous pouvons découvrir des facettes de nous-mêmes très complexes, et apprendre certaines choses que nous ne pourrions jamais comprendre sans elle.

Au-delà des médicaments ou des psychologues, je propose donc de voir la douleur comme une amie, comme nous le faisons avec l'irritant crédit de la maison, que nous finissons pourtant toujours par regarder, bien que nous n'en ayons pas envie. La douleur, vue à partir de la maturité de la présence intérieure, devient non seulement une amie mais aussi un maître d'exception. Elle parle un langage clair et concis; lorsqu'elle disparaît, un léger sourire se lève en nous, la grimace de fatigue se retire, et, pendant cet instant de bien-être qui revient, nous jurons de maintenir dorénavant l'équilibre, bien que ces promesses s'oublient rapidement.

Savez-vous de quoi je parle lorsque je dis que la douleur peut devenir notre amie? Savez-vous ce que j'essaie d'exprimer quand je dis que la regarder en face sans tomber dans ses griffes, rend digne et ennoblit notre intériorité?

Bien sur, la douleur peut tourmenter notre corps et notre esprit mais même ainsi, elle nous mène à de nouvelles compréhensions, à de nouvelles manières d'envisager le monde, la morale et l'éthique. La morale vue par le prisme de quelqu'un qui souffre est différente de celle de quelqu'un qui a la santé. On ne peut plus affirmer que la vie est la priorité quand on fait l'expérience d'une douleur extrême. Quel étrange pouvoir de conviction a-t-elle pour que face à sa présence irrésistible, même l'importance de la vie passe à un second plan. Seul l'aimable conseil de la sagesse ou de l'amitié ont le pouvoir de changer ainsi nos convictions personnelles. Cette merveilleuse qualité de transformer en profondeur le mental est un mécanisme pédagogique que nous ne connaissons pas.

Faire face à la douleur, affronter son côté obscur et le transformer en objet d'analyse, nous apporte une force intérieure fondamentale pour le développement de la conscience. La douleur est une amie vêtue de haillons dont nous pouvons apprécier les mots voilés, si nous avons la force suffisante pour l'écouter.

Pour en savoir plus au sujet de Sessa, vous pouvez consulter sa page web www.vedantaadvaita.com sur laquelle vous trouverez des informations sur ses livres, articles, entretiens transcrits, enregistrements audio et vidéo, ainsi que le calendrier de ses ateliers et de ses cours.