

Jour après jour n° 32 *Mai 2010*



*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.

L'important n'est pas de supprimer la douleur ou le plaisir mais de les comprendre

Sesha

Nous rendons souvent le monde coupable de ses turbulences qui nous affectent. Cependant, il est ce que nous en avons fait par nos actes et nos pensées. Notre douleur est la douleur du monde, ainsi que notre tourment. Le monde entier est le reflet intime de notre vision de nous-mêmes.

C'est pourquoi nous devons prendre le monde de la même manière que les expériences internes ou externes que nous affrontons. L'important n'est pas de supprimer la douleur ou le plaisir mais de les comprendre. Ce qui compte avant tout ce sont les certitudes que nous apprenons de la vie. Que serions-nous sans la douleur et sans les leçons qu'elle nous apporte ? Elle seule, et elle peut être effrayante, peut nous révéler certaines situations. L'apprentissage contenu dans les certitudes de toute action est en lui-même la raison d'être de l'être humain.

Celui qui a des certitudes ne doute pas. Aborder l'ensemble de la vie avec conviction nous conduit à la vivre dans chaque action. Les certitudes qui se maintiennent face aux douleurs les plus déchirantes et les circonstances les plus difficiles, sont celles qui en définitive peuvent construire en nous-mêmes un monde plus aimable et par conséquent une relation plus digne avec les autres.

L'essence de l'être humain est le non-doute. Les états intérieurs les plus merveilleux que l'on puisse vivre sont des états de non-doute : des certitudes continues sous forme d'amour, d'existence et de compréhension qui pointent une réalité au-delà des simples limites du mental et de son cortège de pensées et de confusion.

Faire l'expérience du monde « en présence » conduit à une interprétation dépourvue de dualité dans le mental. Cela transforme l'interaction avec le monde en une réaction totalement naturelle comme digérer, respirer ou marcher.

Des situations comme parler, travailler, sentir, aimer ou souffrir sont alors vécues comme des réactions valables et intelligentes, pourvues de connotations radicalement différentes de lorsqu'on les vit dans l'hésitation ou la peur. Être « présent » ôte le doute et constitue l'aube d'une aptitude nouvelle dans l'acte d'agir et de penser.

Douter ou ne pas douter, telle est la question. Le « présent » est un flux continu de certitudes. Faire l'expérience du monde naturellement à travers ce flux est la manière la plus vivifiante d'entrer en relation avec lui.

Éduquer l'esprit afin qu'il soit toujours attentif et qu'il réagisse naturellement au « présent » qui tout simplement a lieu, devrait être la base éducative de toute société.

En revanche, une société basée sur les valeurs qui récompensent la compétitivité et classent les gens selon leur savoir, leur naissance ou leur religion, est une culture qui vivra inmanquablement dans la douleur, la lutte et le conflit de la personne envers elle-même et envers les autres.

Pour en savoir plus au sujet de Sesha, 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.