

# *Jour après jour* n° 34 *Juillet 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.

**Apprenez que les choses naissent et meurent et laissez-les naître et mourir.**

**Sesha**

**Un assistant:** Ici, pendant cette retraite, nous pratiquons la méditation pendant des heures et nous nous confrontons aux pensées normales, celles qui viennent à nous et s'en vont pratiquement toutes seules. Mais lorsque nous sommes inquiets et que la pensée qui nous assaille est générée par une maladie ou un souci grave de la vie quotidienne, que peut-on faire?

**Sesha:** Vous devez affronter les pensées obsédantes et difficiles à contrôler de la même manière que vous gérez votre vie quotidienne. Par exemple, vous avez un horaire précis pour vous alimenter: vous ne mangez pas toutes les cinq minutes mais en fonction des exigences temporelles et des demandes de votre organisme. De même, pour dormir vous programmez vos repos selon vos possibilités; ou encore vous vous douchez selon un horaire établi. Tout mène toujours à créer une organisation méthodique afin que vous puissiez fonctionner efficacement dans la vie.

Vous devez faire de même avec les problèmes et les pensées: dédier à toute situation un moment d'analyse, qui peut être long ou très court, selon votre appréciation. Mais comme les problèmes sont semblables à toutes les autres choses que vous avez l'habitude de faire, vous ne pouvez pas leur donner tout votre espace vital, comme vous ne dédiez pas tout votre temps à faire votre toilette, à manger ou à dormir.

Très souvent il ne s'agit pas de résoudre les problèmes mais de vous donner un temps pour y réfléchir.

Ce que je vous propose est de donner à chaque chose l'importance et le temps qui lui correspond. Si vous vous attaquez à un problème, et qu'après deux minutes ou deux heures vous ne l'avez toujours pas résolu, que vous reste-t-il à faire? Reposez-vous! Continuez à vivre! Il y a beaucoup de choses à découvrir autour de vous: votre famille, vos

enfants, vos livres, la télévision, et même vos recherches et vos souvenirs... Donnez à chaque chose son temps de réflexion!

C'est ce qui procure un mental équilibré. Ainsi, au lieu de tourner en rond et de ne pas trouver de solution, vous vous reposez et seulement ensuite vous réfléchissez à nouveau à la problématique. Si, après un laps de temps raisonnable, il n'y a toujours pas de réponse ou de solution, alors continuez à vivre! Il y aura sûrement une autre occasion de résoudre le problème.

Ne faites pas d'une question particulière le centre de votre vie car vous ne pourrez jamais résoudre une obsession en étant perdu et désespéré dans un cercle vicieux.

Donc, faites avec chaque problème ce que vous avez l'habitude de faire avec les autres choses de la vie : prenez-les, apprenez d'eux et continuez à vivre. La vie continue et continuera d'avancer. Donnez un temps aux choses, apprenez que les choses naissent et meurent et laissez-les naître et mourir. Permettez à votre difficulté de naître et de mourir. Mais, par contre, quand vous avez décidé de vous absorber dans la recherche de solution de n'importe quel souci, dirigez-y tout votre effort, votre attention et votre intelligence. Respectez le problème du moment, n'y rajoutez rien et vous pourrez ainsi vous donner entièrement à la solution. Et quand ce n'est plus le moment de le faire et que vous vous rendez compte que vous n'en pouvez plus, alors lâchez tout! Continuez à vivre, distrayez-vous et laissez la vie reprendre son cours.

Imaginez que vous ayez besoin d'aller aux toilettes tout le temps. Quelle vie! Cela ne vous semble-t-il pas horrible? Vous montez en voiture et vous vous dites: Où y a-t-il des toilettes? Vous êtes sur l'autoroute et vous cherchez des toilettes, cette recherche envahit tout: des toilettes, des toilettes, des toilettes... Ou si vous orientez votre vie vers la nourriture, c'est également un supplice. Ainsi, ne permettez pas à votre problématique mentale de devenir le supplice de votre vie.

Donnez à chaque chose son espace, parce que la vie continue indépendamment de tout le reste. Et si un jour la mort arrive, observez-la, et regardez-la sans crainte, regardez-la dans les yeux... N'ayez pas peur de mourir comme vous ne devez pas avoir peur de vivre. Ainsi, ne craignez pas les problèmes: affrontez-les, prenez les décisions qui s'imposent et si vous vous trompez, revenez en arrière et recommencez! Et si vous blessez quelqu'un? Et bien faites vos excuses! Demandez pardon et...Continuez... Ainsi est la vie mon ami, rien de plus.

Pour en savoir plus au sujet de Sessa, vous pouvez consulter sa page web [www.vedantaadvaita.com](http://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.