

Douleur souffrance acceptation non-acceptation

Q: J'aimerais revenir sur le problème du plaisir et de la souffrance, du désir et de la peur. Je comprends la peur qui est le souvenir et l'anticipation de la douleur. Elle est essentielle à la préservation de l'organisme et de ses modalités de vie. Les besoins, quand nous les ressentons, sont pénibles et leur anticipation nous remplit de craintes nous sommes profondément, et avec raison, effrayés par l'idée de ne pas pouvoir satisfaire nos nécessités fondamentales. Le soulagement que nous ressentons quand un besoin a été satisfait ou une anxiété apaisée, n'est du qu'à la cessation de la souffrance. Nous pouvons lui donner des noms positifs comme plaisir ou joie ou bonheur, mais ce n'est essentiellement qu'un soulagement de la souffrance. C'est cette peur de la souffrance qui maintient nos institutions sociales, économiques et politiques. Ce qui me surprend, c'est que nous trouvons du plaisir dans des choses ou des états mentaux qui n'ont rien à voir avec la survie. Au contraire, nos plaisirs sont généralement destructeurs. Ils abîment ou détruisent l'objet, l'agent et, aussi, le sujet du plaisir. Sinon le plaisir et sa poursuite ne poseraient pas de problèmes. Ceci m'amène au fond de la question pourquoi le plaisir est-il destructeur? Pourquoi, malgré son pouvoir de destruction, le désire-t-on ? Puis-je ajouter que je ne pense pas là au type d'association plaisir-souffrance par laquelle la nature nous contraint à respecter ses lois, mais aux plaisirs qui sont le fait de l'homme, qu'ils soient plaisirs des sens ou plaisirs subtils, qu'ils aillent des plus grossiers, comme le chauffage excessif de nos appartements, aux plus raffinés. La propension au plaisir, quel qu'en soit le coût, est tellement généralisée qu'il doit bien y avoir à la base quelque chose de significatif. Bien sûr, il n'est pas indispensable que toutes les activités humaines soient utilitaires, quelles répondent à une nécessité. Le jeu, aussi, est naturel et l'homme est le plus joueur des animaux. Le jeu compte la soif de découverte et de développement de soi. Mais, même dans ses activités ludiques, l'homme peut devenir le destructeur de la nature, des autres et de lui-même.

M: En bref, vous ne faites aucune objection au plaisir, mais seulement au prix dont il faut le payer en souffrance et en chagrins.

Q: Si la réalité est en soi béatitude, le plaisir doit être, d'une certaine façon, en relation avec elle.

M: Ne raisonnons pas selon une logique verbale.

La Béatitude de La Réalité n'exclut pas la souffrance.

Par ailleurs vous ne connaissez que le plaisir, non la Béatitude du Pur Être.

Il nous faut donc examiner le plaisir sur son propre plan.

Si vous vous étudiez dans vos moments de plaisir ou de douleur, vous constaterez, invariablement, que ce n'est pas la chose en elle-même qui est plaisante ou pénible, mais la situation dont elle fait partie.

Le plaisir se trouve dans la relation qui s'établit entre celui qui jouit et ce dont il jouit.

Et son essence en est l'acceptation.

Quelle que soit la situation, si elle est acceptable, elle est plaisante ; si elle ne l'est pas, elle est pénible.

Ce qui la rend acceptable n'a pas d'importance, la cause peut en être physique ou psychologique ou indiscernable; l'acceptation est le facteur déterminant.

Inversement, la souffrance est due à la non-acceptation.

Q: Il n'est pas possible d'accepter la douleur.

M: Pourquoi pas,

N'avez-vous jamais essayé ?

Essayez, et vous découvrirez dans la douleur une joie que le plaisir ne vous donnera jamais, pour la simple raison que l'acceptation même de la souffrance vous conduira plus loin que ne peut le faire le plaisir.

Il est dans la nature du moi personnel de perpétuellement poursuivre le plaisir et d'éviter la douleur.

La cessation de cet enchaînement aboutit à l'extinction du moi.

L'extinction du « moi », de ses désirs et de ses peurs, vous permet de retourner à Votre Véritable Nature, à La Source du bonheur et de la paix.

Le désir perpétuel du plaisir est la réflexion de l'Harmonie Intérieure Intemporelle.

C'est un fait d'observation qu'on ne devient conscient de soi que quand on est pris dans un conflit entre le plaisir et la souffrance, ce qui exige choix et décision.

C'est ce conflit du désir et de la peur qui est la cause de la colère, le grand destructeur du bon sens et de la vie.

Quand la douleur est acceptée pour ce qu'elle est, une leçon et un avertissement, quand on l'a soigneusement examinée, la différence entre le plaisir et la douleur s'efface, et l'un et l'autre deviennent une expérience - douloureuse si on résiste, agréable si elle est acceptée.

Q: Conseillez-vous donc de fuir le plaisir et de rechercher la douleur ?

M: Non, pas plus que de poursuivre le plaisir et d'éviter la douleur.

Acceptez-les tous deux comme ils se présentent, jouissez de l'un et de l'autre tant qu'ils durent, laissez-les aller quand ils le doivent.

Q: Comment puis-je jouir de la douleur ? Une douleur physique demande que nous réagissions.

M: Naturellement, la souffrance mentale aussi.

La béatitude n'est pas dans le refus de la douleur, dans le repli sur soi ni dans le fait de s'en détourner, mais dans une attention totale à celle-ci.

Tout bonheur vient de La Conscience.

Plus nous sommes conscients, plus profonde est La Joie.

L'acceptation de la douleur, la non-résistance, le courage et l'endurance font naître des sources profondes et inépuisables de bonheur réel, de véritable béatitude.

Q: Pourquoi la douleur serait-elle plus efficace que le plaisir ?

M: Le plaisir est facilement accepté alors que le « moi » rejette de toutes ses forces la douleur. Puisque l'acceptation de la douleur est la négation du moi, et que le « moi » est un obstacle sur le chemin du vrai bonheur, quand vous acceptez de tout votre cœur la douleur, vous ouvrez les vannes au bonheur.

Q: L'acceptation de la souffrance agit-elle de la même façon ?

M: Il est facile d'amener la douleur au centre de la conscience.

En ce qui concerne la souffrance, ce n'est pas aussi simple.

Il ne suffit pas de se concentrer sur la souffrance car la vie mentale, telle que nous la connaissons, est un flot continu de souffrance.

Pour atteindre les couches profondes de la souffrance, il faut parvenir à ses racines et mettre à nu le vaste réseau souterrain où la peur et le désir sont étroitement mêlés, où s'opposent, s'entravent et se détruisent l'un l'autre les courants d'énergies de La Vie.

Q: Comment pourrais-je démêler un écheveau qui se situe entièrement cru-dessous du seuil de la conscience ?

M: En étant avec Vous-Même, avec le « Je suis » en vous observant dans votre vie quotidienne avec un intérêt vigilant, dans l'intention de comprendre plutôt que de juger, dans l'entière acceptation de ce qui peut émerger parce que c'est là, vous encouragez le fond à venir à la surface, et vous enrichissez votre vie de ses énergies captives.

C'est la le grand travail de La Conscience par La Compréhension de La Nature de La Vie et du mental, vous supprimez les obstacles de La Liberté, et l'Attention alerte est la mère de l'intelligence.

Q: Une question encore. Pourquoi le plaisir finit-il dans la douleur ?

M: Le plaisir, comme toute chose, a un commencement et une fin.

Ne vous promettez rien, n'ayez pas de regrets, et il n'y aura pas de douleur.

C'est la mémoire et l'imagination qui causent la souffrance.

Naturellement, la douleur après le plaisir peut être due au mauvais usage du corps ou du mental.

Le corps connaît ses limites mais le mental ne les connaît pas.

Ses appétits sont sans nombre et illimités.

Observez votre mental avec une grande diligence car c'est là que se situent vos aliénations et la clé de la libération.

Q: Vous n'avez pas complètement répondu à ma question : pourquoi les plaisirs de l'homme sont-ils destructeurs ? Pourquoi éprouve-t-il tant de plaisir dans la destruction ? L'intérêt de la vie se trouve dans la protection, la perpétuation et l'expansion d'elle-même. En cela, elle est guidée par le plaisir et la douleur. Quand deviennent-ils destructeurs ?

M: Quand le mental prend la main, qu'il se souvient et prévoit, il exagère, déforme et oublie.

Le passé est projeté dans le futur, et le futur trahit les espérances.

Les organes de la sensation et de l'action (surveillance prolongée) sont poussés au-delà de leurs possibilités, et, inévitablement, s'effondrent.

Les objets de plaisir ne peuvent pas nous procurer ce que nous attendons d'eux, ils s'usent ou sont détruits par un mauvais usage.

Il en résulte un excès de douleur là où nous attendions le plaisir.

Q: Nous détruisons non seulement nous-même, mais aussi les autres !

M: Naturellement.

L'égoïsme est toujours destructeur.

Désir et peur sont deux états égocentriques.

La colère se manifeste entre le désir et la peur, qui engendre la haine, et avec la haine, la passion de la destruction.

La guerre, c'est la haine agissante, organisée, et pourvue de tous les moyens de mort.

Q: N'y a-t-il pas un moyen d'en finir avec ces horreurs ?

M: Quand plus de gens parviendront à la connaissance de leur Nature Réelle, leur influence, bien que subtile, prévaudra et le climat émotionnel du monde en sera tempéré.

Les peuples suivent leurs chefs et quand, parmi ceux-ci, en apparaîtront de grands par le cœur et par l'esprit, totalement libérés de la recherche égoïste, leur impact sera suffisant pour rendre impossibles les grossièretés et les crimes de l'époque actuelle.

Un nouvel âge d'or peut s'ouvrir, qui durera un temps pour succomber ensuite à sa propre perfection. Car le reflux commence toujours quand la marée est au plus haut.

Q: La perfection éternelle n'existe donc pas ?

M: Si, Elle existe, mais Elle inclut toutes les imperfections.

C'est La Perfection de Notre Nature Propre qui rend chaque chose possible, perceptible, intéressante.

Elle ne connaît pas la souffrance parce qu'Elle n'a ni sympathie ni antipathie, qu'Elle n'accepte ni ne rejette.

La création et la destruction sont les deux pôles entre lesquels Elle tisse son dessin toujours changeant.

Libérez-vous des prédilections et des préférences, et le mental, avec son fardeau d'afflictions, ne sera plus.

Q: Mais je ne suis pas seul à souffrir. Il y a les autres.

M: Quand vous allez vers eux, chargé de vos désirs et de vos peurs, vous ne faites qu'ajouter à leur affliction.

Libérez-vous d'abord vous-même de la souffrance, puis espérez être en mesure d'aider les autres.

Vous n'avez même pas à espérer - Votre Existence En Soi sera l'aide la plus grande qu'un homme puisse apporter à ses frères humains.

Claire Fontange