

SACRIFICE

© 2008 Cafh
Tous droits réservés

SACRIFICE – EDITION 2008

TABLE DES MATIERES

<i>INTRODUCTION</i>	3
1. LES MYSTERES DU SACRIFICE	6
2. L'ENNUI	9
3. LA LUTTE POUR LA VIE	11
4. LES CHANGEMENTS CONTINUELS	13
5. LE PASSÉ	15
6. L'INCERTITUDE DU LENDEMAIN	17
7. LES LIENS DE SANG	20
8. LE QU'EN-DIRA-T-ON	22
9. LES CIRCONSTANCES MATERIELLES	24
10. LA COMPASSION	27
11. LA SAGESSE	29
12. LES LIMITATIONS PHYSIQUES	31
13. LES MALADIES	33
14. LA SEPARATIVITE	35
15. LE BIEN ET LE MAL	37
16. LA MORT	39/40

Introduction

En lisant les titres des enseignements de ce cours diverses inquiétudes nous apparaissent. La première, peut-être, nous amène à nous demander pour quelle raison nous devrions nous sacrifier alors même que dans la société moderne nous avons les moyens d'obtenir du bien être. N'est-il pas plus agréable de bien vivre, sans souffrir, sans avoir à nous sacrifier ? La souffrance et le sacrifice sont des choses du passé, pensons-nous. Cependant, pouvons-nous éviter le sacrifice ? Qui plus est, est-ce une bonne chose que d'éviter le sacrifice ?

La souffrance est inhérente à notre vie, telle que nous la vivons. Elle reste présente en nous, même dans les moments où nous nous sentons bien et heureux, parce que nous savons que nos joies sont passagères et que, quand bien même notre vie serait longue et que nous serions en bonne santé, nous allons inéluctablement mourir. De plus, la souffrance reste présente autour de nous et nous blesse ; où que nous regardions nous trouvons incompréhension, carences, maladie, misère et afflictions en tout genre. Etant donné que notre tendance naturelle est d'éluder les peines qu'éventuellement ou selon toute probabilité nous devrons éprouver, inverser cette tendance et affronter la douleur inévitable, comme le suggère ce cours, nous pousse à renoncer à l'illusion de croire que refuser de voir les douleurs de la vie nous dispense ou nous dispensera de les éprouver.

Lorsque nous éprouvons une peine nous réagissons selon notre attitude face à la souffrance. Nous pouvons nous plaindre avec amertume, ou ressentir que la vie nous punit d'une peine injuste, ou accuser quelqu'un d'être la cause de notre souffrance, ou supporter les peines de façon soumise. Ou bien nous pouvons donner toute sa valeur à l'expérience de l'affliction, parce que nous choisissons de l'éprouver afin de réaliser un objectif noble. Cette dernière attitude face à la souffrance est celle qu'actuellement nous entendons par sacrifice. Pour parvenir à cette signification, l'idée de sacrifice a suivi une longue évolution.

Le sacrifice rituel jouait un rôle central dans les religions anciennes. Il existe des récits de sacrifices dans les traditions religieuses tant occidentales qu'orientales. Même si de nos jours ces formes de sacrifice rituel ne sont plus en vigueur, il est certain que le concept de sacrifice reste présent au sein de l'humanité. D'une façon ou d'une autre, se sacrifier pour une noble cause ou pour gagner la faveur divine constitue toujours une conduite éthiquement désirée et appréciée dans la société, malgré le penchant, assez général à l'heure actuelle, qui tend vers un égocentrisme autocomplaisant.

Le sacrifice, dans son acception traditionnelle, peut se pratiquer de façon personnelle et privée dans des actes de la vie quotidienne, ou bien il peut faire partie de cérémonies liturgiques. Dans le cadre des religions actuelles, nous trouvons, en plus de la pratique de sacrifices individuels et

privés, des sacrifices rituels ; par exemple, des jeûnes, des pèlerinages et des cérémonies d'eucharistie.

Dans ce cours nous élargissons l'idée de sacrifice en le situant dans le grand contexte de l'expérience humaine telle qu'elle se présente à nous à chaque instant. En réalité, cet élargissement de la signification du sacrifice fait écho à l'origine latine de ce mot : sacro + facere ; c'est-à-dire, rendre sacré ce que nous faisons et ce dont nous faisons l'expérience. Lorsque nous parlons de la douleur, dans ce contexte, nous parlons de la douleur que, étant donné notre condition humaine actuelle, nous ne pouvons éviter. Nous n'incluons pas dans l'idée de sacrifice la douleur que notre état de conscience nous permet d'ores et déjà d'éviter.

Dans les enseignements qui suivent nous entendons par sacrifice le fait de rester conscients de la condition humaine faite de douleur inévitable, que nous l'éprouvions personnellement ou non, et de la transformer en un moyen qui stimule notre développement, qui encourage notre participation et qui développe une relation toujours plus harmonieuse tant avec nous-mêmes qu'entre nous et les autres. Au lieu d'attendre que le sort nous évite de souffrir ou que le destin ne nous marque par la souffrance, nous établissons avec détermination une relation positive permanente avec les aspects de la vie qui nous causent de la douleur et que nous ne pouvons éviter. Cette relation nous amène à comprendre que notre vie est une unité, que nous ne pouvons séparer les expériences affligeantes de celles plus joyeuses. Joie et peine constituent une paire indivisible, inhérente à notre devenir. Lorsque, par exemple, nous ressentons une grande joie à la naissance de nos enfants et que nous les voyons grandir et mûrir, nous savons également combien d'efforts nous devons fournir pour les assister dans leurs nécessités, et combien nous aurons à souffrir pour les vicissitudes qu'ils devront traverser tout au long de leur vie.

D'autre part, prenons en compte que le simple fait de nous maintenir en vie, de surmonter l'inertie afin de nous mouvoir, de surmonter l'adversité, de nous procurer le nécessaire pour vivre, d'assumer nos responsabilités, de répondre présent à ceux qui dépendent de nous et à la société qui nous offre protection, exige de notre part des sacrifices de temps, de liens affectifs, de confort, de goûts, que nous pourrions très bien appeler globalement « le sacrifice de vivre ».

Bien entendu, nous ne considérons pas comme un sacrifice le fait de fournir tous les efforts possibles pour nous maintenir en vie, mais nous savons que chaque effort nous demande de renoncer à d'autres choses que nous désirerions faire¹, ou au plaisir illusoire de ne rien faire et tenter d'ignorer des situations douloureuses. Nous savons également que lorsque nous réalisons ce que nous nous sommes proposés nous atteignons une

¹ « La moitié du chemin à faire pour savoir ce que nous voulons obtenir consiste à savoir ce que nous devons laisser de côté pour pouvoir l'obtenir ». *Sydney Howard. Acteur anglais (1884-1946)*

plénitude face à laquelle les renoncements que nous aurons dû faire et les peines que nous aurons dû endurer pour l'obtenir ne sont pas ressentis comme des coûts ou des pertes. Nous les ressentons plutôt comme de véritables gains qui rejaillissent sur notre évolution et sur l'expansion de notre conscience.

En conjuguant, au sein d'une relation délibérée, le sacrifice de vivre à la joie de vivre, nous harmonisons notre relation avec la vie telle qu'elle se présente à nous au fil du temps et chaque instant acquiert son caractère unique, plein et sacré.

Les sujets du cours constituent, en plus de points de réflexion sur les peines qui nous affligent, des suggestions sur des pratiques qui peuvent nous aider à ce que même la souffrance stimule notre développement. En gardant cela présent à l'esprit, nous utilisons ces suggestions selon notre critère et notre volonté de le mettre en œuvre. Il est certain que, pour expandre notre conscience, nous avons besoin d'incorporer à notre notion d'exister tous les aspects que nous percevons dans la réalité, y compris ceux dont la souffrance ne peut être évitée, et de mettre à profit toutes les circonstances, spécialement celles qui nous affligent, afin de nous comprendre et de nous aider à développer une vision toujours plus ample de la vie et du monde.

Le cours comporte quelques citations d'auteurs connus qui ont un rapport avec les sujets traités dans les enseignements. Le contenu conceptuel de ces citations n'est pas donné comme certain ni comme article de foi. L'objectif de citer ce que pensent quelques auteurs reconnus est de nous aider à enrichir la réflexion, à mettre sur la table de dialogue nos points de vue et à les comparer et les confronter à ceux d'autrui.

LES MYSTERES DU SACRIFICE

Premier Enseignement

« L'univers est tellement vaste et tellement sans temps que la vie d'un être humain ne pourrait se justifier que par la mesure de son sacrifice ».

V. A. Rosewarne (1916-1940). Pilote britannique ; dernière lettre à sa mère. Ecrit dans le portrait de « Jeune Pilote », au musée de la Royal Air Force.

Malgré les progrès de la civilisation qui rendent l'existence plus supportable, la douleur est présente dans nos vies. De nos jours, comme il y a deux mille ans, les paroles de l'apôtre Paul restent toujours en vigueur quand il dit que combat et douleur constituent la vie de l'être humain sur la Terre.

Les religions occidentales, en particulier la religion chrétienne, ont exalté le concept de douleur pour le rendre plus supportable. Certaines philosophies orientales ont dit, en revanche, que la douleur est une illusion, un mirage du mental. Mais ni l'exaltation de la douleur ni sa négation ne l'ont vaincue ; la douleur reste présente dans le monde.

Des rites anciens ont encouragé les dévots à supporter les douleurs de la vie à travers la prière vocale et les mantras. Même aujourd'hui les Sannyâsins de l'Inde portent au cou des colliers réalisés avec des graines de fruits qu'ils égrènent en priant ; les chrétiens possèdent une pratique semblable avec la récitation du rosaire. Chacune de ces graines ou perles symbolise un aspect de la douleur dont nous souffrons.

Que faire face à la douleur ? Devons-nous nous y résigner ou devons-nous la nier ? Que signifie sacrifice lorsqu'il s'agit de douleur ?

En langage courant, un sacrifice est une offrande lorsque nous embrassons une douleur par amour pour Dieu et pour implorer son aide ; c'est un acte d'abnégation lorsque nous choisissons de supporter une mortification que nous pourrions éviter, ou même lorsque nous choisissons de donner notre vie, mus par une intention altruiste.

L'Enseignement appelle sacrifice l'attitude de reconnaître la douleur comme un fait indéniable et inévitable de notre existence afin que, appuyés sur cette reconnaissance, nous fassions de la douleur un moyen qui nous pousse à participer de la vie telle qu'elle se présente à nous tous. Ce point de vue expand le sens d'offrande et d'abnégation que nous donnons habituellement au sacrifice et il établit une relation directe avec le concept de développement spirituel.

Dans le Temple de la Divine Mère se trouve cet axiome : « Vaincs la douleur en t'immergeant en elle ». En d'autres termes, ne nous soustrayons

pas à la douleur qui est présente dans le monde et ne repoussons pas non plus les douleurs que nous ne pouvons ni éviter ni soulager. L'Enseignement décrit le sacrifice comme une attitude ; c'est-à-dire comme la relation que nous avons avec la vie dans ce qu'elle a de douloureux. Il est important pour nous de regarder en face cette relation et de travailler sur elle, parce qu'il s'agit d'un aspect fondamental de notre relation avec la vie.

Bien entendu, l'attitude de sacrifice par rapport à la douleur n'implique pas de la rechercher ou de ne pas faire d'efforts pour la soulager. La pratique du sacrifice implique, d'un côté, l'effort pour générer un développement spirituel qui nous permette d'éviter la douleur produite par notre ignorance et, d'un autre côté, l'acceptation des douleurs que nous ne pouvons pas éviter du fait qu'elles sont inhérentes à la vie. De plus, elle implique de ne pas réagir négativement contre elles, ni d'en dévier leurs effets pour ne pas en souffrir.

Le sacrifice c'est embrasser effort et douleur complètement, avec sérénité. Cette attitude fait que nous connaissons la douleur et aussi que nous puissions mieux nous connaître nous-mêmes, puisqu'elle met en évidence nos réactions habituelles face à ce qui nous fait souffrir.

La relation que nous établissons avec la douleur comporte différentes nuances selon notre niveau de développement et les circonstances par lesquelles nous passons.

Pourquoi nommons-nous sacrifice le fait d'affronter et d'embrasser la douleur que nous ne pouvons éviter ? Parce que, de même que le sacrifice implicite contenu dans un acte d'abnégation exige de nous la difficile décision de souffrir en quête d'un bien altruiste, de la même façon le sacrifice que décrit l'Enseignement exige de nous la courageuse décision de ne pas fuir les douleurs de la vie ni de les nier, mais bien de les reconnaître et de les embrasser dans leur totalité, dans le but d'expandre notre conscience et de nous connaître nous-mêmes.

Nous ne pouvons écartier de la vie les parties qui la composent et qui ne nous plaisent pas. Il ne nous est pas possible non plus de séparer notre notion d'être des avatars que nous apporte le fait d'être vivants. C'est pourquoi, affronter la vie dans sa totalité équivaut à affronter ce que nous sommes, également dans sa totalité. C'est ainsi que la pratique du sacrifice aplanit le chemin de la connaissance de nous-mêmes et soulage grâce au baume de la compréhension les douleurs que nous ne pouvons éviter.

Le sacrifice transforme en un nectar suave même les privations, les maladies, les égarements les plus intenses. Par le sacrifice nous transformons en sérénité et participation les épreuves que nous endurons. De cette manière nous surmontons la douleur. La résurrection de Jésus après l'épreuve de la croix, de la même façon que la Rose-Croix, une croix enveloppée dans une couronne de roses ou avec une rose en son centre,

symbolisent cette transformation. L'acceptation de la douleur nous transforme ; entre les épines pousse la fleur merveilleuse.

Les différents aspects du sacrifice peuvent être représentés au moyen d'un rosaire mental divisé en quinze mystères. Nous les appelons mystères parce que la source et la raison de la douleur sont un mystère pour notre mental. Cependant, le sacrifice nous permet de dévoiler ce mystère, de connaître la douleur en nous unissant à elle, et ceci revient à entrevoir l'éternité. Les enseignements qui suivent se réfèrent aux quinze mystères du sacrifice.

L'ENNUI

Deuxième Enseignement

« L'homme peut supporter n'importe quoi, sauf la succession de jours ordinaires ».

J.W. Von Goethe (1749-1832). Ecrivain et philosophe allemand.

Nous pouvons jouir d'une bonne santé, de biens matériels et des divertissements que nous offre la vie en société. Cependant, même si nous possédons tout, nous nous sentons parfois découragés de voir comme le temps passe vite, à quel point le futur est incertain, avec quelle rapidité notre vie arrive à son terme et, surtout, combien pesante nous apparaît la routine de l'effort quotidien que nous faisons pour vivre. L'ennui vient à notre rencontre, apportant avec lui la peine de devoir continuer à affronter un vide existentiel.

Même nous qui nous efforçons de nous développer intérieurement, nous ne pouvons éviter que parfois nous envahisse une sensation d'ennui et de lassitude.

Si nous fuyons l'ennui par le biais de distractions superficielles nous devenons ses victimes puisque, lorsque nous nous habituons à cette fuite, cette habitude détermine notre conduite. Si nous occultons l'ennui par un travail compulsif notre vie perd en équilibre, nous négligeons nos liens affectifs et, plus spécialement, nos nécessités spirituelles. Si nous fuyons l'ennui en exacerbant nos sens nous nous orientons vers l'inconscience, l'hédonisme et nous négligeons notre développement. Mais, si nous développons une attitude de sacrifice face à l'ennui, nous pouvons le vaincre ; lorsque nous parlons d'une attitude de sacrifice, nous parlons d'apprendre à ne pas le craindre, à le connaître, à l'analyser. Lorsque nous l'affrontons consciemment, l'ennui nous montre une voie inestimable vers la connaissance de nous-mêmes et de la vie telle qu'elle se présente au cours des expériences quotidiennes.

Il y a de nombreuses activités répétitives qui sont pour nous cause d'ennui, mais il y a une situation où l'ennui tend à devenir presque insupportable : lorsque, apparemment, nous n'avons rien d'autre à faire qu'à attendre que se produise quelque chose que nous désirons. Tout semble vide de sens et les heures paraissent interminables.

N'avoir rien à faire pendant que nous attendons que quelque chose se passe déclenche en nous diverses réactions : langueur, divagation, dépression, impatience, dégoût, et même exaspération. Cependant, ce temps d'attente, apparemment vide, nous offre le contexte approprié à une réflexion et un approfondissement de notre notion d'être, plus particulièrement, à une prise de conscience que durant ces moments -comme à n'importe quel autre moment- le plus extraordinaire de ce qui se passe c'est que nous existons. L'exercice de prendre en considération le simple fait d'exister et rien d'autre

que cette réalité d'exister, non seulement peut transformer l'ennui en une expérience enrichissante, mais ouvre aussi notre champ intérieur à une expansion de notre état de conscience.

La vie nous donne des moments de joie et de gaieté, d'autres de douleur et de chagrin, et aussi des moments durant lesquels les joies et les douleurs restées en arrière, sont si distantes qu'elles semblent ne pas avoir existé, nous laissant seulement face au vide de routines dont nous ne voyons pas où elles nous conduisent. Lorsque nous affrontons ce vide apparent alors s'ouvre la porte intérieure vers la plénitude de la vie.

L'ennui des heures vides est la façon qu'a le temps de nous défier pour que nous les remplissions de conscience. Affronter l'ennui met en évidence nos échappatoires, nos excuses et nos peurs, mais aussi met en évidence l'immensité du contexte de l'existence et la merveille de prendre conscience de notre participation dans cette immensité.

Echapper à l'ennui c'est comme échapper à nous-mêmes et gaspiller la possibilité de donner un sens transcendant à notre vie. L'ennui, affronté avec l'attitude de sacrifice, nous ouvre le chemin vers des expériences libératrices.

LA LUTTE POUR LA VIE

Troisième Enseignement

« Le travail éloigne de nous trois grands maux, l'ennui, le vice, et le besoin ».

Voltaire (1694-1778). Ecrivain et philosophe français. « Candide »

Ce n'est pas seulement l'ennui qui nous mortifie. A un moment ou à un autre, d'une façon ou d'une autre, même en ayant des sentiments nobles, nous éprouvons la douleur qu'entraîne aussi bien l'instinct de conservation exacerbé que la lutte pour gagner notre propre subsistance et celle de notre famille.

L'instinct de conservation exacerbé continue, en quelques occasions, à primer sur notre capacité de raisonner, et peut même en arriver à nous pousser à la destruction et à la mort. Ne nous comportons-nous pas parfois, dans une plus ou moins large mesure, comme si nous voulions annihiler ceux qui croisent notre route ? En prenant le risque d'une généralisation, nous pourrions dire que l'individu le plus fort veut s'imposer au plus faible. Cette soif de domination et de possession peut s'exprimer même chez ceux qui apparemment ont atteint des degrés élevés d'amour.

Nous nous enorgueillissons parfois de nos triomphes matériels car nous estimons que le fait de gagner et de vaincre nous rend plus forts intérieurement. Cependant, cette lutte pour gagner et vaincre s'accompagne de la tentation de jouir en possédant et en s'imposant. Ceci est source d'infortune et, de plus, altère l'équilibre social. Il nous faut donc spiritualiser notre effort pour survivre, en faisant de la douleur causée par la lutte pour la vie une source de compréhension, de participation et de bonheur.

Le sacrifice enseigne que la douleur produite par le désir de prévaloir à tout prix et par le fait d'avoir plus et d'être plus que les autres, se transcende en dépassant l'ignorance et au travers de la participation. Par le biais de la connaissance de nous-mêmes et du monde environnant, du travail intense pour conquérir notre place sans usurper celle des autres, et par l'offrande d'une partie de ce que nous avons pour venir en aide à ceux qui en ont besoin, nous parvenons à progresser sur le chemin de la paix et de la sagesse.

Le sacrifice nous enseigne à sortir de la course qui consiste à prévaloir, dominer et gagner au détriment d'autrui ; il nous enseigne à participer et, de cette façon, à comprendre et à accepter la nature humaine, que nous avons tous en commun. De plus, lorsque l'infortune nous frappe, le sacrifice nous donne la force de la supporter sans sourciller.

Le sacrifice nous permet de connaître notre courage ainsi que la responsabilité qui nous incombe d'affronter les exigences de la vie. Nous découvrons notre courage lorsque nous acceptons la rétro alimentation et

que nous explorons notre for intérieur afin de nous connaître ; nous découvrons la responsabilité qui est la nôtre lorsque nous agissons avec sérénité et force. De la même façon nous apprenons à faire la distinction entre la douleur inhérente à la vie et la douleur engendrée par l'ignorance et l'égoïsme.

Bien que l'effort qu'exigent de nous les travaux quotidiens soit parfois source de douleur pour nous -et aussi pour d'autres, en particulier lorsque nous nous laissons emporter par l'esprit de compétition pour nous distinguer et obtenir des avantages-, ce même effort est celui qui nous permet d'activer le potentiel que nous avons. Si pour nous la vie était facile au point de ne pas avoir à étudier, à acquérir des compétences, à découvrir et à produire des ressources et à apprendre à les utiliser pour la rendre supportable, quel serait alors le rythme de notre développement ? Dans quelle mesure pourrions-nous développer notre intellect, découvrir notre ingéniosité, et acquérir des aptitudes ? Garder présent à l'esprit que la lutte pour la vie est, en réalité, un des moyens qui favorisent notre évolution nous aide à donner un sens transcendant aux efforts et aux frustrations quotidiens.

La lutte pour la vie est tout autant source de souffrance que source de connaissance et de bonheur. Elle est souffrance car elle nous consume la majeure partie de notre énergie, elle nous pousse à des efforts bien souvent déchirants et elle nous demande de nous y consacrer complètement ; elle est source de connaissance et de bonheur car elle nous pousse à aiguïser notre intelligence, à nous connaître nous-mêmes et à procurer à ceux que nous aimons ce qui est nécessaire à leur bien être.

LES CHANGEMENTS CONTINUELS

Quatrième Enseignement

« Pour chaque chose que nous perdons, nous gagnons quelque chose ; et pour chaque chose que nous gagnons, nous perdons quelque chose ».

Ralph Waldo Emerson (1803-1882). Ecrivain et philosophe étasunien.

L'univers, tel que nous le percevons, se manifeste par des changements continuels. Aussi bien la nature que les sociétés et les individus se trouvent en constant devenir. Cependant, dans notre recherche d'un bien permanent, nous tendons à rester statiques. Cette divergence, entre un monde de changements continuels et l'aspiration humaine à la permanence, est pour nous cause de souffrances.

Nous-mêmes nous changeons. Hier nous conquîmes notre statut d'adulte ; aujourd'hui nous perdons la jeunesse ; demain c'est notre bien être matériel qui est en péril. Les amitiés changent ainsi que les êtres que nous aimons. Lorsque ce n'est pas la nécessité ou la mort, ce sont les circonstances ou le désamour qui nous séparent de ceux que nous aimons. Un homme qui possédait de nombreuses richesses perdit l'amour de sa bien-aimée et consulta un voyant pour savoir si elle lui reviendrait. Comme il reçut une réponse négative il s'irrita et, mû par l'orgueil, dit : « J'ai de l'argent ; je peux disposer de n'importe quelle somme pour obtenir ce que je désire et c'est ce que je ferai ». Cependant, ainsi que l'avait prédit le voyant, son immense fortune ne lui fut d'aucune utilité pour parvenir à être aimé en retour.

Les habitudes changent ; celles qui nous paraissent bonnes aujourd'hui demain sont laissées de côté parce qu'inadéquates. Il nous en coûte de nous ajuster à un système de relations qui change continuellement, car nous nous y sentons étrangers.

L'environnement change ; ce qui aujourd'hui est bon pour la santé et sûr ne l'est déjà plus demain. Nous devons nous adapter à l'insécurité inhérente à des situations imprévisibles.

Les interprétations du monde et de la vie changent. La compréhension que nous avons de la réalité et qui hier nous donnait une sensation de sécurité, ne nous suffit plus aujourd'hui pour trouver une réponse aux défis ; nous devons flexibiliser notre façon de penser et développer de nouvelles façons de voir la réalité au sein de laquelle nous vivons.

Beaucoup d'autres changements, également, échappent à notre contrôle. Il est des liens qui, lorsqu'ils se brisent, ne peuvent être renoués et des biens qui, lorsqu'ils s'abîment ou se perdent, ne peuvent plus être remplacés.

L'attitude de sacrifice, en nous amenant à l'acceptation, peut transformer la souffrance produite par ces changements et ces pertes en sérénité, compréhension et consolation.

Bien que nous ne puissions pas éviter les changements propres à la vie, nous pouvons en faire une source de compréhension et de sagesse puisqu'ils nous enseignent à faire la distinction entre les biens transitoires et ceux qui sont permanents. Si nous acceptons le continuel détachement auquel nous contraignent les changements, nous développons la capacité de découvrir des biens permanents tels que l'amour désintéressé, la révérence, la participation, et l'habitude de nous appuyer sur ces biens permanents.

L'expérience qui expand notre état de conscience, la compréhension qui enrichit notre connaissance, le degré d'amour que nous avons atteint, se situent au-delà de ce que nous pouvons perdre ; au contraire, nous pouvons les amplifier et les approfondir. L'expansion de notre état de conscience est à nous pour toujours, même si les années passent, si notre santé décline, si les mœurs changent.

D'autre part, si nous comprenons que les changements -y compris ceux qui dans un premier temps nous paraissent négatifs- sont des facteurs qui stimulent notre progrès et celui de la société, alors ils ne nous font plus peur. Les changements continuels auxquels la vie nous expose sont une des sources de développement de nos possibilités. Et c'est précisément parce que des possibilités existent que nous pouvons progresser dans tous les sens du terme, tant dans notre compréhension de la nature et de notre entourage que dans la connaissance de nous-mêmes.

Une possibilité est, simplement, l'indice que nous pouvons provoquer un changement. Un changement n'est pas nécessairement une menace ou un dépouillement. Si nous méditons sur quels types de changements nous pouvons provoquer et si nous travaillons à transformer en réalité ceux qui tourneront aussi bien à notre propre avantage qu'à celui de la société, alors nous sommes en train de faire du changement un véritable moteur du développement humain.

Nous ouvrir aux continuels changements revient à nous ouvrir au flux du devenir, et c'est sur cette base que nous établissons notre travail de développement. Il en est ainsi non seulement au niveau du développement spirituel mais également au niveau de la survie physique.

LE PASSÉ

Cinquième Enseignement

« Tâchons d'être plutôt parents de notre avenir qu'enfants de notre passé ».

Miguel de Unamuno (1864-1936). Philosophe et écrivain espagnol.

Selon Marcus Tullius Cicéron (homme politique, philosophe, écrivain et orateur romain ; 106-43 av. J.-C., « Celui qui ne connaît pas sa propre histoire restera sa vie durant un enfant ». Mais, que faire pour connaître notre histoire ? Notre enseignement nous propose une attitude de sacrifice vis-à-vis de notre passé qui nous amène à nous en détacher afin d'apprendre aussi bien de l'expérience individuelle que de l'expérience collective.

Mais d'autres questions apparaissent. Qui peut se détacher de son passé ? Plus encore, qui peut se détacher du conditionnement produit par ses expériences à travers des vies et des morts ?

Le conditionnement produit par le passé est une des premières difficultés que nous rencontrons lorsque nous essayons de nous développer spirituellement. Le passé est un poids si grand que parfois il fait que nous nous sentions impuissants à progresser comme nous le voudrions. Combien de fois avons-nous entendu dire : « Je voudrais être meilleur mais je n'y arrive pas ; j'en reviens toujours au même, à être comme j'étais ». Même ceux qui se consacrent pleinement à leur travail intérieur se heurtent très fréquemment au passé comme à un terrible ennemi qui, sous forme d'impulsions, de souvenirs et d'habitudes, les empêche d'avancer comme ils le désirent.

« J'ai toujours été comme ça », « j'ai été éduqué de cette manière », « ceci m'a donné de bons résultats », « j'ai déjà essayé ceci et j'ai échoué », telles sont quelques-unes de l'infinité des excuses que nous trouvons pour nous absoudre et pour nous conforter dans ce qui est déjà passé.

Krishnamurti disait : « Se souvenir c'est vivre le passé et s'attacher à lui ». Nous attacher à notre passé fait que nous nous perpétuons dans nos erreurs ou que nous nous glorifions des succès déjà passés. Même si ces attitudes ont des racines de nature psychologique dans la mesure où elles nous aident à justifier nos erreurs par des raisons qui nous exonèrent ou à nous faire sentir importants de par le souvenir de nos succès, d'un autre côté ces mêmes attitudes nous empêchent de voir la possibilité que nous offre le présent de réaliser les changements qui nous aideront dans notre développement.

D'autre part, étudier le passé avec détachement et objectivité nous enseigne à corriger des erreurs et à améliorer nos réussites. Le passé est la rétro alimentation qui nous donne une perspective sur ce qui nous arrive

dans le présent. Il est bien connu cet adage qui dit : « Ceux qui n'étudient pas leur histoire sont condamnés à la répéter ».

Tout ce qui nous est arrivé dans le passé n'a pas été malheureux ou frustrant ; nous avons eu également des expériences réussies et stimulantes. Cependant nous devons laisser derrière nous aussi bien ces bonnes expériences que les négatives afin de pouvoir continuer à apprendre. Le succès d'hier ne devient un véritable succès que lorsque nous construisons à partir de lui dans le présent et que nous restons ouverts afin de l'enrichir grâce à une vision toujours plus ample et incluante.

Le processus de maturation et d'expansion de l'état de conscience présuppose d'apprendre du passé mais aussi de se détacher de lui.

D'un point de vue pratique, l'attitude de sacrifice nous aide à ne pas nous attacher à notre passé par des sentiments de culpabilité ou d'orgueil, à ne pas avoir peur des conséquences du passé, à couper court aux souvenirs qui font obstacle à notre processus de maturation. En d'autres termes, le sacrifice nous permet d'obtenir un certain degré d'objectivité dans l'analyse de notre passé.

D'un point de vue plus vaste, l'attitude de sacrifice nous enseigne à comprendre et à replacer notre passé dans le contexte du développement humain. Le passé de chacun d'entre nous n'est rien d'autre qu'un maillon dans la chaîne du développement de l'humanité, une étincelle dans le contexte de l'éternité. Notre passé nous enseigne quelque chose lorsque nous le voyons comme partie intégrante de la vie d'une personne, d'une famille, d'une nation et même de l'humanité toute entière. Les expériences individuelles font partie de l'expérience humaine, dont elles ne peuvent être détachées. Ne pas nous attacher à notre passé consiste à replacer notre expérience passée et à la comprendre à l'intérieur de cadres de référence : l'environnement immédiat, celui plus lointain et l'environnement universel.

Conserver une attitude de détachement vis-à-vis de notre passé revient à considérer notre histoire particulière comme un bien appartenant à toute l'humanité. Cette attitude nous donne la liberté nécessaire à la compréhension et au dépassement des habitudes de penser, de ressentir et d'agir qui nous limitent. De cette façon nous créons des façons de penser et de ressentir plus aptes à favoriser notre développement.

Nous détacher de notre passé c'est apprendre à nous découvrir nous-mêmes sans nous sentir coupables, nous justifier ou nous glorifier. C'est comprendre et se taire ; c'est être disposé au changement nécessaire pour nous développer.

Cette attitude de détachement est indispensable à notre progrès et à celui de l'humanité, vu que tout ce qui nous est arrivé est source d'apprentissage sur nous-mêmes, sur le système de relations immédiat -notre contexte personnel- et sur le système de relations du vaste contexte de l'humanité.

L'INCERTITUDE DU LENDEMAIN

Sixième Enseignement

« La recherche de certitude bloque la recherche de sens. L'incertitude est la véritable condition qui pousse l'homme à développer ses possibilités ».

Erich Fromm (1900-1980). Ecrivain et penseur allemand naturalisé étasunien.

Nous laisser emporter par la peur de l'incertitude du futur inhibe le développement de nos possibilités, produit en nous une souffrance continuelle, nous enferme dans notre égoïsme et nous attache à ce que notre mental craintif entend par sécurité.

Bien que nous fassions des projets et que nous tentions de tout prévoir, la vie se présente rarement à nous telle que nous l'espérons. Même la mort, l'aspect le plus prévisible du futur, est pour nous cause d'incertitude puisque nous ne savons pas comment et quand elle se présentera à nous.

Les événements que nous attendons avec joie sont eux aussi ternis par l'incertitude. Le bonheur d'avoir un enfant est terni par une infinité de peurs au sujet de sa santé, de ses possibilités, de son bonheur. Quiconque aujourd'hui possède pouvoir et richesse demain peut voir son monde s'écrouler dans la perte et le découragement. Lorsque les chercheurs de la vérité croient avoir trouvé la réponse à leurs doutes, une nouvelle découverte rend obsolètes les idées en lesquelles ils avaient confiance, leur montrant ainsi que la vérité définitive se maintient hors de leur portée.

Nous ne pouvons même pas être sûrs de notre propre conduite. Bien souvent nous découvrons que nous vivons d'une façon différente de celle que nous avons choisie, agissant d'une manière que nous croyions avoir dépassée pour toujours. Nous en arrivons même, dans certains cas, à renier des idéaux que nous avons embrassés pour la vie entière. C'est la raison pour laquelle, nous qui travaillons sincèrement et humblement à nous développer, demandons l'aide divine pour persévérer dans notre vocation.

Comment nous libérer du poids et des limitations que nous apporte la peur de l'incertitude ? En acceptant que l'incertitude du lendemain est notre seule certitude. Ceci, qu'il est si facile d'exprimer avec des mots, exige pour être réalisé un long chemin de changement d'attitudes au cours de la vie quotidienne.

Quand commençons-nous à faire les premiers pas en ce qui concerne l'acceptation de l'incertitude du lendemain ?

- Quand nous étudions nos actions passées et que nous voyons les répercussions sous forme de bien et de douleur que ces actions nous

- occasionnent dans le présent ; nous apprenons ainsi à construire un futur meilleur
- Quand nous assumons la responsabilité des conséquences de nos actions
 - Quand nous ne gâchons pas par des plaintes, des lamentations et des accusations la souffrance engendrée par l'ignorance du passé
 - Quand nous faisons de la douleur un avertissement qui nous signale ce que nous devons changer
 - Quand nous ne conditionnons pas notre présent en fonction de la peur de ce qui pourrait éventuellement arriver dans le futur
 - Quand nous commençons à comprendre la faiblesse qu'engendre en nous le fait de nous appuyer sur notre amour-propre
 - Quand nous travaillons en prenant en compte le bien commun et que nous ne subordonnons pas nos actions aux possibles récompenses que nous pourrions obtenir
 - Quand nous commençons à comprendre que nous nous leurrions lorsque nous prétendons obtenir notre propre bien aux dépens du bien commun
 - Quand nous acceptons que la véritable et durable satisfaction que nous pouvons éprouver est fonction autant de notre bien être que de celui de ceux qui nous entourent

Travailler en prenant en compte le bien commun et ne pas conditionner notre conduite et nos choix à de possibles avantages personnels et à des récompenses peut paraître, à première vue, une mortification. Cependant, la pratique de ces attitudes nous donne des forces et perspectives claires, nous aide à nous libérer du poids de la peur du futur et nous aplanit le chemin vers la réalisation de nos possibilités réelles.

Lorsque nous élargissons nos perspectives en incluant le bien commun dans notre prise de décisions, lorsque nous aimons fixer notre attention et notre intérêt sur ce que nous faisons sans trop nous préoccuper des possibles récompenses, nous trouvons une plénitude si grande que nous n'avons pas peur de ce qui pourrait arriver par la suite. Il n'y a pas de plus belle récompense que de vivre le présent avec plénitude, et d'assumer avec confiance que ce qui arrivera dans le futur sera le meilleur et nous trouvera avec la force nécessaire pour l'affronter. Notre meilleur pari pour une vie pleine et sereine consiste à vivre le présent aussi bien qu'il nous sera possible.

D'autre part, rappelons-nous que l'attitude de sacrifice, en ce qui concerne l'incertitude du lendemain, entraîne comme conséquence la

sagesse de prévoir en vue du futur, de vivre avec prudence et modération et d'accepter la douleur que ni notre meilleure disposition intérieure ni notre volonté ni notre connaissance actuelle ne peuvent éviter.

LES LIENS DE SANG

Septième Enseignement

« Père, Mère et Moi,
Sœur et Tatie nous disons
Tous les gens comme nous sont Nous,
Et n'importe qui d'autre est Eux ».

Rudyard Kipling (1865-1936). Ecrivain et poète britannique né en Inde.

Les aspects du sacrifice décrits dans des enseignements antérieurs passent bien souvent inaperçus du fait qu'ils ont lieu dans notre for intérieur. D'autres aspects du sacrifice, parce qu'ils impliquent des interactions directes avec d'autres personnes, sont plus visibles.

Les liens de sang représentent le sixième mystère du sacrifice. Ces liens constituent de précieux appuis car ils nous aident à nous protéger mutuellement, à assimiler l'expérience accumulée au travers des générations et à transmettre la culture ; mais ils sont également pour nous cause de souffrance de par la charge émotive et la dépendance affective, biologique et économique qui les accompagnent.

Le manque d'une suffisante objectivité dans les relations familiales nous empêche de comprendre pleinement ceux que nous aimons le plus, et ceci est une des causes les plus importantes de notre souffrance. Les parents généralement ne comprennent pas leurs enfants, les époux bien souvent ne se comprennent pas entre eux et les enfants comprennent difficilement les points de vue de leurs parents. Un exemple de ceci est constitué par les conflits de générations et le fort pourcentage de familles brouillées. De plus, ce que nous observons clairement dans les autres familles nous est difficilement perceptible dans la nôtre.

Les liens de sang sont également source de souffrance lorsqu'ils unissent des personnes qui ont peu de choses en commun culturellement et spirituellement. S'il n'existe pas un minimum de communication et d'affinité concernant les objectifs fondamentaux, apparaissent des problèmes d'intolérance et de brouilles profondes.

L'influence des liens de sang dans la société peut être aussi bien positive que négative, selon comment s'orienteront les forces biologiques et psychologiques qui unissent les individus.

Les liens de sang sont cause de souffrance lorsqu'ils donnent libre cours à l'instinct de conservation dans toute son âpreté. Ceci fait que les familles en restent au stade de noyaux fermés qui ne travaillent qu'en vue de leur propre bénéfice, augmentant la séparativité qui existe déjà dans le monde.

Lorsque les liens de sang sont transmutés en un amour expansif, la famille est source de bien être matériel, mental et spirituel pour ses membres et pour la société.

L'attitude de sacrifice nous conduit à créer une famille qui, parce qu'elle pratique le renoncement et qu'elle s'applique à se développer spirituellement, travaille à être une source de bien être pour beaucoup. Les relations familiales, lorsqu'elles se basent sur le respect mutuel et la révérence envers le divin, sur la tolérance et l'aide réciproque entre ses membres, sur le travail diligent et efficient, sont une source de bien individuel et social, spirituel et matériel. Les liens de sang en eux-mêmes ne sont pas un bien individuel, et collectif non plus. Cependant, lorsque les liens de sang se nourrissent de relations familiales positives et spirituelles, ils sont les prémisses d'une société plus juste, plus équilibrée et plus participative.

Dans une famille qui se consacre à se développer en tant que noyau spirituel il y a de la place pour la communication, l'aide mutuelle et l'assistance aux autres. L'amour expansif nous pousse à dépasser des objectifs égoïstes qui opposent notre bénéfique particulier à celui des autres ; il nous enseigne à participer avec l'humanité.

En travaillant à développer nos liens familiaux nous devons faire attention à ne pas confondre détachement et égoïsme ou indifférence. L'effort pour parvenir à notre propre développement, lorsqu'il est bien orienté, nous montre les responsabilités qui sont les nôtres envers notre famille. Transcender n'implique pas de négliger. Couper des liens égoïstes ne signifie pas cesser d'aimer ou ignorer nos responsabilités. Bien au contraire, cela signifie aimer plus profondément et faire ce qu'il faut pour le bénéfice de tous.

Plus l'objectif qui nous meut est universel, plus il nous pousse à transcender le cercle des attachements des liens de sang. Nous libérer des attachements qui nous enferment et nous limitent expand notre amour et nous enseigne à inclure toujours plus d'êtres humains dans le cercle de nos liens affectifs. Faire le sacrifice de cesser d'être « nous » comme opposés à « eux » nous donne la possibilité de créer un « nous » dans lequel nous serons « tous » et « chacun ».

L'attitude de sacrifice concernant les liens de sang doit être alimentée tout au long de la vie. N'espérons pas en avoir fini avec ce travail rapidement, aussi diligents que nous soyons. Rappelons-nous également que celui qui aime vraiment ne cesse jamais d'aimer, même si son amour peut être dans certains cas source de larmes et, dans d'autres, source de bonheur et de participation.

LE QU'EN-DIRA-T-ON

Huitième Enseignement

« Celui qui n'accorde d'importance ni aux louanges ni aux critiques de ceux qui se consacrent à trouver des défauts chez les autres possède une grande tranquillité de cœur ».

Honoré de Balzac (1799-1850). Ecrivain français.

Nous aurons beau nous efforcer d'harmoniser nos actes de la vie quotidienne avec les principes et les objectifs les plus altruistes que nous déclarons avoir, l'opinion que d'autres ont de nous échappe à notre contrôle ; la critique et la médisance sont en règle générale inévitables.

Cela constitue une épreuve douloureuse que d'être l'objet de médisance et de censure y compris quand la critique est saine. Cependant, pour travailler à notre développement spirituel nous devons être préparés à surmonter cette peine et à l'utiliser pour notre progrès.

Nous devons établir une distinction entre la rétro alimentation qui nous aide à nous connaître, la critique malsaine qui nous détruit, la médisance qui nous fait perdre la paix intérieure et l'adulation qui ronge notre capacité à nous connaître nous-mêmes. L'attitude de sacrifice au sujet du qu'en-dira-t-on commence avec ce discernement.

La critique malsaine n'est pas la seule à nous mortifier. L'incompréhension aussi est source de souffrance. Du fait que chacun d'entre nous possède sa caractéristique particulière, nous ne sommes pas toujours bien compris par les autres. Même nos compagnons de chemin peuvent, involontairement, nous faire intensément souffrir. Comme dit un ancien dicton : « Les bons font souffrir les bons ». Ce ne sont pas les inconvénients, ni le travail, ni les revers qui nous accablent le plus, mais l'incompréhension des autres ; en particulier celle de ceux que nous aimons le plus.

Il est rare que ceux qui ont été des bienfaiteurs de l'humanité aient été reconnus à leur époque. La société encense ses bienfaiteurs après leur mort, mais dans la plupart des cas elle les ignore et même les persécute et les dédaigne de leur vivant. Si ceci arrive à des êtres remarquables, que pouvons-nous attendre d'autre, nous qui ne prétendons pas être extraordinaires, que de travailler avec humilité pour le bien commun ? Même les actes les plus nobles et les plus droits peuvent être mal interprétés et critiqués. Il faut accepter par avance la douleur qu'implique l'incompréhension de la part des autres.

Médire et critiquer porte grandement préjudice à celui qui médite parce que cela l'amène à rendre habituel le fait de penser du mal des autres ; cela porte préjudice à celui qui est l'objet de la médisance car cela entache sa réputation et le blesse dans ses sentiments. L'attitude de sacrifice au sujet de

la critique et de la médisance s'exprime d'une part en évitant de tomber dans le vice de juger et de censurer et, d'autre part, en poursuivant sans hésitation vers l'objectif choisi, en acceptant le jugement des autres comme une réalité que nous ne pouvons pas changer.

Si nous nous gardons de l'adulation, si nous acceptons l'incompréhension et la rétro alimentation des autres comme des moyens de nous connaître nous-mêmes et si nous, nous ne tombons pas dans la médisance et la critique malsaine, alors cette attitude de sacrifice nous donne la force intérieure nécessaire pour vivre notre vie telle que notre idéal spirituel nous porte à la vivre.

LES CIRCONSTANCES MATERIELLES

Neuvième Enseignement

« Amour et travail sont les pierres angulaires de notre condition d'êtres humains ».

Sigmund Freud (1856-1939). Neurologue et psychiatre autrichien.

Nous aurons beau nous consacrer à cultiver notre esprit, ce n'est pas une excuse pour négliger nos besoins matériels.

Il nous semble parfois que l'effort quotidien que nous faisons pour subsister est un obstacle à notre progression spirituelle ; cependant, dès que nous commençons à analyser la situation, nous nous rendons compte qu'il n'en est pas ainsi. Développer la capacité de s'occuper des besoins matériels personnels et de ceux qui dépendent de nous, sans négliger notre travail intérieur, maintient l'équilibre indispensable à notre développement spirituel. Plus encore, lorsque s'éveille en nous la conscience de la situation économique à laquelle fait face l'humanité, la nécessité de nous efforcer de subsister avec efficacité et application se transforme en un moyen de participer et de travailler au bien de tous. Ce travail pour le bien commun est indissociable de celui que nous effectuons pour notre développement spirituel.

Le huitième mystère du sacrifice représente l'effort que nous devons faire pour assurer notre subsistance. Pour l'immense majorité des êtres humains, une grande partie du temps et de l'énergie est dépensée dans le travail afin d'assurer l'alimentation et le logement. Malgré cela et les progrès effectués dans le domaine de la productivité, une bonne partie de l'humanité vit dans la pénurie, et de larges secteurs souffrent de faim et de malnutrition chroniques.

Lorsque la privation imposée par les circonstances matérielles est très grande, nous n'avons pas d'autre alternative que d'appliquer toute notre énergie à l'effort pour survivre. Cependant, dès que nous atteignons un peu d'aisance matérielle, apparaît la tentation de vivre sans faire d'effort, d'échapper à l'implacable exigence du travail quotidien. Nous rêvons parfois de changer de métier, ou d'endroit, ou de réaliser des tâches qui, de notre point de vue, sont plus importantes que celles que nous sommes en train d'effectuer, ou bien nous pensons que si nous n'avions pas à lutter pour répondre aux besoins matériels nous pourrions réaliser nos rêves de libération spirituelle. Changer le travail que nous n'aimons pas pour un autre qui nous plaît, abandonner un endroit pour aller dans un autre plus attrayant, ne nous procure pas toujours les résultats escomptés. Même si changer d'endroit ou d'emploi peut nous donner de nouvelles possibilités, cela peut aussi cacher une incapacité à affronter les difficultés.

L'attitude de sacrifice au sujet des circonstances matérielles nous enseigne à affronter les défis qui nous ouvrent des possibilités et aussi à

accepter l'effort de persévérer dans ce que nous sommes en train de faire, en transformant notre travail en un moyen de développement spirituel. Lorsqu'apparaît le désir de changer de lieu de résidence, de travail ou de profession, l'attitude de sacrifice nous donne la perspective nécessaire pour évaluer nos options et faire la distinction entre des possibilités authentiques et des échappatoires.

Une tentation qui peut apparaître lorsque nous atteignons une certaine aisance matérielle est celle de dépenser autant que nous pouvons gagner, ou de vouloir gagner plus pour pouvoir dépenser plus. Peu à peu, des biens dont on peut se passer se transforment en biens indispensables. Rien ne nous satisfait. Nos revenus ne nous permettent plus de nous sentir satisfaits de ce que nous avons. Nous ne prenons même plus en compte la possibilité d'économiser pour des besoins futurs, ni pour venir en aide à ceux qui en ont besoin. C'est ainsi que nous perdons peu à peu la capacité de faire la distinction entre le nécessaire et le superflu.

L'attitude de sacrifice au sujet des circonstances matérielles nous enseigne à poser des limites à nos désirs et, par conséquent, à notre manière de vivre et de consommer. Chaque circonstance matérielle nous sert alors à comprendre la situation, les difficultés et les peines de millions d'êtres humains. Il y a des personnes qui, bien que pouvant vivre de façon aisée, choisissent, par participation, de vivre très frugalement. Elles renoncent à la possibilité d'une vie plus facile afin de participer avec ceux qui ne peuvent choisir de vivre mieux. Se référant à cet aspect de la vie, un maître spirituel disait : « Je ne vivrais jamais d'une façon différente de celle qui est la mienne, bien que je puisse disposer de beaucoup plus de biens que ceux que j'utilise actuellement ».

Ne nous occuper que de ce qui nous est le plus facile ou de ce qui nous plaît pourrait cacher notre désintérêt pour ce que d'autres doivent effectuer afin que, nous, nous puissions subsister et nous développer. C'est la raison pour laquelle il est bon de réaliser certaines tâches qui ne nous plaisent pas, au lieu de les éviter. Ceci nous aide à donner toute sa valeur et sa dignité au travail et nous aide à comprendre ceux qui, pour pouvoir subsister, ne peuvent choisir autre chose que le travail qu'ils trouvent, aussi mortifiant soit-il.

Lorsque nous nous efforçons d'effectuer toujours mieux aussi bien ce qui nous plaît que ce qui ne nous plaît pas de faire, nous perdons peu à peu l'habitude de diviser la vie entre l'agréable et le désagréable, et nous découvrons la beauté des actes bien réalisés. Effectuer très bien ce que nous devons faire donne du sens y compris aux actions qui nous paraissent dépourvues de transcendance.

L'effort continu pour satisfaire les besoins matériels est, pour certains plus que pour d'autres, un aspect douloureux de la vie. Nous disons pour certains plus que pour d'autres parce que cet effort dépend de notre position économique, de notre éducation et de nos caractéristiques personnelles.

Mais lorsque nous embrassons le travail avec amour, application et joie, il se transforme en un moyen inestimable de participer, de comprendre et de nous unir à tous les êtres humains. D'autre part, le fait de travailler afin de satisfaire les besoins matériels et de résoudre les problèmes de la vie équilibre notre travail spirituel. Notre développement intérieur s'exprime dans la capacité croissante de résoudre les difficultés pratiques de la vie.

LA COMPASSION

Dixième Enseignement

« Le problème humain fondamental est le manque de compassion. Tant que ce problème subsiste, les autres problèmes subsisteront. S'il est résolu, nous pouvons espérer des jours plus heureux ».

Tenzin Gyatso. Quatorzième Dalaï Lama du Tibet (1935-).

Chacun de nous répond à la douleur humaine selon ses caractéristiques personnelles et son niveau de développement spirituel. Plus nous sommes égoïstes, plus nous nous écartons des carences humaines en nous retranchant soit derrière l'indifférence soit en réagissant avec sentimentalisme, pour ensuite rapidement oublier et continuer à vivre comme si de telles carences n'existaient pas. L'indifférence nous plonge dans l'insensibilité et entrave nos possibilités de nous développer spirituellement. Le sentimentalisme dépense nos énergies en vain ; c'est une réaction émotionnelle qui ne soulage la souffrance ni n'éveille la conscience.

Au fur et à mesure que nous nous développons spirituellement, notre perception des nécessités et de la souffrance de ceux qui nous entourent augmente, et notre réponse face à la douleur se fait de plus en plus authentique et compatissante.

Les personnes qui sont comme nous bien intentionnées tentent de soulager la douleur au moyen d'œuvres de bien. Les hôpitaux, les hospices, les institutions de bienfaisance, sont des œuvres qui répondent à des besoins physiques, économiques et affectifs de l'être humain. Cependant tous ces efforts soulagent les maux mais ne travaillent pas toujours sur la racine elle-même de la souffrance. Il est nécessaire que, au moins quelques-uns d'entre nous, soient disposés à transmuter la souffrance en compassion, compréhension et participation, afin que les douleurs qui pourront être évitées le soient, afin que les dons ne soient plus nécessaires puisque nous aurons développé la capacité de construire des sociétés plus justes, afin que chacun d'entre nous apprenne à occuper une place dans le monde et n'usurpe pas la place des autres.

La compassion nous change, nous fait ressentir intensément la souffrance de ceux qui nous entourent et nous amène à nous interroger : « Pourquoi nous, les êtres humains, devons-nous souffrir autant ? Pourquoi sommes-nous si aveugles et nous faisons-nous du mal continuellement les uns aux autres ? ». Surtout, elle nous amène à nous interroger : « Que puis-je faire pour soulager la douleur d'autrui ? ». Les réponses à cette dernière question peuvent être très diverses mais toutes, si elles sont authentiques, nous amènent à nous engager et à donner de nous-mêmes, et non pas seulement de nos biens.

Une légende bouddhiste dit que lorsque le cœur du Bouddha s'ouvre et qu'il regarde le monde, les douleurs se calment, les peines sont

soulagées, les pleurs cessent et pour un instant règne la félicité. De la même façon, toutes proportions gardées, dans la mesure où nous ressentons en nous la souffrance de l'humanité, nous sommes en train de jeter les bases d'un monde plus harmonieux et plus heureux puisque ce ressenti nous fait répondre de façon vitale, en offrant quelque chose de nous-mêmes.

Lorsque nous consacrons notre vie au bien des âmes, nous commençons à soulager réellement la souffrance du monde. Nous soulageons spirituellement à travers notre participation intérieure ; pratiquement, à travers la perception du bien que nous pouvons faire autour de nous et de l'action conséquente que nous menons à bien. En embrassant le neuvième mystère du sacrifice nous faisons l'expérience de l'un des aspects les plus profonds de la vie spirituelle.

LA SAGESSE

Onzième Enseignement

« L'ignorant affirme, le sage doute et réfléchit ».

Aristote (384 av. J.-C.-322 av. J.-C.). Philosophe grec.

De même que le neuvième mystère du sacrifice, à son degré le plus élevé, revient à faire l'expérience de la compassion dans toute sa profondeur, le dixième mystère revient à faire l'expérience de la sagesse qui nous amène à apporter des réponses basées sur le sens de la participation intérieure et sur l'aide effective.

Bien que nous ne puissions pas éliminer la douleur inhérente aux lois de la vie, nous pouvons faire beaucoup pour éviter les souffrances provoquées par l'ignorance et le manque de développement spirituel.

En plus de développer la sensibilité pour percevoir les maux et y répondre au moyen de l'action directe, nous devons comprendre le grand contexte dans lequel se déroule la vie et remonter aux causes qui sont à l'origine de la souffrance. Tel est le travail que, pas à pas, nous commençons à réaliser lorsque nous nous disposons à nous développer.

Il est bon de se rappeler que, dans *Les Dix Mots du Développement Spirituel*, savoir vient après se taire, écouter, se souvenir et comprendre. L'impulsion non contrôlée à vouloir faire trop de choses nous pousse à juger, donner notre opinion et agir avant de savoir. Le corollaire de cette attitude est l'action inefficace et, peut-être même, contre productive. L'action effective et sage, en revanche, est possible lorsque par le fait de se taire, d'écouter, de se souvenir et de comprendre nous percevons la situation réelle, et que nous pouvons alors répondre aux nécessités réelles d'une façon effective.

Si nous aspirons à développer la sagesse et à l'appliquer au bien commun, nous devons commencer par prendre conscience de notre tendance à juger sans savoir et par éviter de centrer notre attention sur notre problématique personnelle, en expandant notre vision vers un environnement toujours plus ample. Nous devons également étudier et apprendre au moins ce que d'autres savent déjà concernant les besoins que nous désirons satisfaire.

La solution aux problèmes actuels requiert non seulement de la bonne volonté, mais aussi la sagesse nous donnant la capacité de discerner les caractéristiques et les relations essentielles de la réalité environnante afin d'appliquer avec intelligence ce que nous avons appris.

La sagesse, du fait qu'elle présuppose connaissance et compassion, va de pair avec le respect et la délicatesse dans la relation. Le bien ne s'impose pas, et la rudesse détruit la bonté des intentions. L'amour désintéressé est une force qui permet d'aider sans blesser.

Nous pourrions nous demander pourquoi le fait de comprendre la douleur de chaque être humain peut impliquer du sacrifice, puisque l'acte de comprendre s'accompagne de plénitude intérieure. Cela est vrai, mais lorsque nous comprenons la douleur d'une personne, cette douleur devient nôtre. Lorsque, de plus, nous comprenons la douleur de l'ensemble de l'humanité, les douleurs des autres entrent dans notre propre cœur.

Le sacrifice nous enseigne à maintenir une vision universelle face aux souffrances individuelles. Ceci suppose que nous incorporions les êtres humains, un à un, à l'intérieur de nous-mêmes, sans préférences ni exclusives ; cela suppose également que nous comprenions et aimions chacun sans faire de reproches ni tourner le dos à quiconque. Pour atteindre ce niveau de sacrifice il est nécessaire de travailler sur le sentimentalisme, la passion, les attachements, la dépendance que nous avons vis-à-vis de ce qui nous paraît bien ou mal. Il convient de ne pas prendre parti, de ne pas séparer les groupes en justes et injustes. En un mot, pour comprendre et parvenir à savoir quoi faire au sujet de la souffrance, nous devons maîtriser les impulsions de notre cœur qui nous rendent parfois sectaires et discriminatoires, et nous efforcer de rendre plus clairs et précis les arguments de notre mental.

Le sacrifice c'est ne pas céder à la tentation de vouloir résoudre les problèmes à partir d'une position de pouvoir et d'autorité. Le sacrifice c'est accepter que, nous aurons beau comprendre et connaître les solutions aux problèmes, chaque être humain doit néanmoins suivre son chemin pour parvenir à comprendre et savoir par lui-même.

Le sacrifice nous ouvre le chemin vers la sagesse de ne pas juger, d'avoir la capacité de mettre à jour les causes profondes de la souffrance, de travailler sur elles et de nous aider nous-mêmes à remédier à ce qui nous incombe quant à nos propres limitations. Le sacrifice nous permet de comprendre pourquoi rien ne nous est étranger ; il nous permet d'extraire de chaque expérience les moyens de venir en aide où et quand une telle aide est possible, en commençant par notre propre vie.

Par-dessus tout, la sagesse nous amène à nous rappeler que le bien consiste à poursuivre les buts les plus altruistes en faisant usage des moyens les plus excellents.

LES LIMITATIONS PHYSIQUES

Douzième Enseignement

« J'ai eu la chance d'avoir choisi la physique théorique, parce que tout son domaine se trouve dans le mental. De cette façon, mon invalidité n'a pas constitué un inconvénient sérieux ».

Stephen Hawking (1942-). Physicien britannique, 1988. Hawking souffre de sclérose latérale amyotrophique.

Quelques-uns des mystères du sacrifice que nous avons décrits jusqu'ici, tels que la compassion et la sagesse, semblent nous ouvrir la porte à la compréhension de la souffrance engendrée par les limitations physiques qu'endurent beaucoup de gens. Ils nous aident également à comprendre qu'en plus de la souffrance occasionnée par la limitation physique elle-même vient s'ajouter la douleur de l'auto compassion et du ressentiment. Mais, peut-être, ce qu'ils nous apprennent surtout c'est que, lorsque nous subissons une perte, nous développons généralement la capacité d'engendrer un bien qui la compense.

L'acceptation de ce que nous avons à vivre, la confiance dans le fait que nous disposons de ce dont nous avons besoin pour nous développer et l'effort fourni pour obtenir ce développement, tout cela transmute l'auto compassion et le ressentiment que nous pourrions éprouver vis à vis de quelque limitation physique dont nous souffririons, en une ouverture sur de nouvelles et véritables possibilités.

D'un point de vue plus vaste, nous avons tous autant de limitations que de facultés et ces dernières, bien cultivées, en arrivent à compenser largement les limitations qui nous font tellement souffrir.

Aucun d'entre nous ne peut dire qu'il est physiquement parfait ; en effet des personnes d'une grande beauté physique souffrent beaucoup de ce qu'elles perçoivent comme des défauts. Par exemple, la grande actrice qui, bien qu'elle possède une beauté physique admirable, tente d'éviter les photos de l'un de ses profils car elle n'accepte pas un aspect de sa physionomie. Ceci, qui peut nous paraître simple vanité, est la cause, dans certains cas, d'une grande douleur pour qui se perçoit comme souffrant d'un défaut.

Les limitations physiques cessent d'être des facteurs déterminants au cours de notre vie dans la mesure où nous développons une compréhension et une sagesse suffisantes pour pouvoir nous replacer dans un contexte plus large que notre contexte personnel, et comprendre que nous avons tous des possibilités mais qu'aucun d'entre nous n'a *toutes* les possibilités. Il s'agit de développer suffisamment de discernement pour savoir quelles sont les nôtres. Il suffit de citer l'exemple d'Helen Keller. Ce grand être humain, assisté par Anne Sullivan, une amie et éducatrice exceptionnelle, non seulement à surmonté l'isolement du monde extérieur imposé par sa surdité

et sa cécité, mais encore est parvenu à jouer un rôle exceptionnel dans l'effort d'éduquer des personnes handicapées et de leur offrir des possibilités.

Mieux encore, parfois les défauts physiques semblent favoriser l'épanouissement de facultés extraordinaires. Beethoven, malgré sa surdité, a perçu des mélodies si sublimes que nous pourrions bien l'appeler le Musicien de la Sagesse. La paralysie de Roosevelt l'a aidé à développer ses forces mentales. Il existe, en ce sens, de très nombreux exemples. Qui se souvient aujourd'hui des limitations physiques de ces personnes ? Ce sont leurs réalisations qui perdurent.

Dans la société actuelle nous reconnaissons avoir tous des limitations et des possibilités, et les progrès de la médecine, de la biotechnologie ainsi que la mise en application de lois qui protègent les droits des personnes souffrant de limitations physiques, ont permis que nous établissions des relations de façon productive et que nous développions nos capacités sans dénigrer ou exalter quiconque mais plutôt en reconnaissant la valeur de chaque être humain.

La compréhension de la douleur et les difficultés de ceux qui souffrent de limitations physiques, la sagesse de répondre sans discrimination à cette douleur et à cette difficulté, en utilisant les moyens nécessaires pour que ces personnes puissent parvenir à réaliser leurs possibilités, tout ceci rend la société plus juste et plus harmonieuse.

La reconnaissance que nous tous, chacun d'entre nous et la société dans son ensemble, manifestons envers ceux qui souffrent de limitations physiques ainsi que le respect de leurs droits sont un précieux encouragement qui nous aide tous à transformer la douleur en maturation et expansion intérieure dans le contexte individuel et en participation et bonheur dans le contexte social.

LES MALADIES

Treizième Enseignement

« Nous naissons tous avec une double citoyenneté, celle du règne de la santé et celle du règne de la maladie. Même si nous préférons tous n'utiliser que le bon passeport, tôt ou tard chacun de nous est obligé, ne serait-ce que brièvement, de s'identifier comme citoyen de l'autre lieu ».

Susan Sontag (1933-2004). Ecrivain étasunien, New York Review of Books.

Les mystères du sacrifice que nous avons énumérés jusqu'ici sont universels car, d'une façon ou d'une autre, ces mystères sont les compagnons de chemin de l'être humain. Le douzième mystère du sacrifice n'échappe pas à cette règle, puisque personne n'est exempt de souffrir de maladies.

Depuis la jeunesse s'établit dans l'organisme une lutte cachée et acharnée entre des agents pathogènes, dont quelques-uns des alliés mentaux sont la peur, le stress et l'anxiété, et l'ensemble des résistances de l'organisme. Ces dernières ont comme auxiliaire l'attitude de sacrifice qui nous enseigne à conserver la santé du corps en travaillant à deux niveaux. Au niveau physique, en menant une vie saine, frugale et équilibrée. Au niveau mental, en apprenant à gérer la peur et en acceptant la douleur lorsque celle-ci ne peut être évitée.

A travers la peur, le stress et l'anxiété le corps se rend vulnérable à la maladie. Au lieu d'entretenir le mental dans ces états si négatifs, nous devons engendrer des pensées positives et stimulantes et, de plus, vivre de façon saine, aussi bien physiquement que spirituellement.

Il est important que nous harmonisions corps et mental à travers une méthode de vie saine et simple. Les habitudes d'hygiène mentale et physique, l'alimentation adéquate, la bonne disposition, les pensées nobles et l'intention droite nous aident à conserver la santé du mental et du corps.

Si nous souffrons d'une maladie quelconque, il est bon, en plus de la soigner médicalement, d'accepter la situation et de l'affronter avec courage. La force intérieure et la compréhension du fait que ce qui nous arrive fait partie de la condition humaine nous aident à affronter les maladies avec une attitude positive afin de les surmonter.

Il existe des cas où la force de la pensée et l'esprit de sacrifice, même s'ils ne peuvent vaincre une maladie grave, créent des défenses qui la circonscrivent et ne lui permettent pas d'avancer. Mais il existe aussi des cas de personnes qui ont vaincu des maladies apparemment incurables grâce à leur stoïcisme et leur capacité de vivre selon des objectifs nobles et expansifs. Le Général San Martin, durant la lutte pour l'émancipation sud-

américaine, s'est vu accablé d'hémorragies dues à ses ulcères d'estomac. Mais, malgré le manque de traitements médicaux efficaces, sa maladie ne l'a pas empêché de se consacrer pleinement à ses tâches militaires. En une occasion il a dit : « Je veux terminer mon œuvre avant de mourir ; peu m'importe ma maladie ». Plus tard, ses ulcères se sont soignés et il vécut jusqu'à 72 ans.

La maladie, vécue avec une attitude de sacrifice -soin de la santé et acceptation de l'inévitable- nous maintient vigilants et agit comme un stimulant de notre développement spirituel. A cet égard, l'exemple de Stephen Hawking est remarquable. Bien qu'étant physiquement immobilisé et incapable d'articuler des mots, ce scientifique a poursuivi ses cours et la recherche en physique. Selon lui, sa maladie lui a donné la liberté de mieux utiliser ses facultés mentales.

La prévention de la maladie est un aspect de notre responsabilité individuelle et sociale. L'acceptation de la maladie que nous ne pouvons pas éviter est un aspect de notre travail spirituel. Santé et maladie sont deux aspects de notre vie. L'attitude de sacrifice nous aide à comprendre cette condition qui régit les êtres vivants et à savoir faire la distinction entre ce que nous pouvons éviter, changer et contrôler et ce que nous devons accepter.

LA SEPARATIVITE

Quatorzième Enseignement

« L'unité est la variété, et la variété dans l'unité est la loi suprême de l'univers ».

Isaac Newton (1642-1727). Mathématicien et physicien britannique.

La nature s'exprime en une splendeur magnifique, mais à peine l'observons-nous en détail que nous voyons les organismes vivants être en lutte permanente pour survivre. Cette lutte que nous appelons instinct de conservation et qui nous aide à survivre est également cause de souffrance, de destruction et de mort.

Nous, les êtres humains, de par notre façon de répondre à l'instinct de conservation, engendrons la séparativité qui nous fait tellement souffrir.

Chacun de nous appartient à un groupe social et ethnique, a certaines croyances, possède un niveau économique déterminé et évolue dans certains cercles et pas dans d'autres. Ce sens de l'appartenance à un certain groupe, si nous ne prenons pas conscience de la limitation qu'il nous impose, se transforme en un bien à défendre, en un besoin de prévaloir et de soumettre. Lorsque le sens de l'appartenance à un groupe conduit à l'exclusion de tout autre groupe, lorsqu'il nous rend intolérants face aux différences, lorsqu'il nous fait craindre ou rejeter ceux qui sont différents de nous, il engendre alors une douleur qui nous fait réagir les uns contre les autres en déchaînant violence, guerres et persécutions.

Nous professons fréquemment que nous, tous les êtres humains, sommes égaux ; mais dans la pratique, bien souvent, chacun de nous conserve sa séparativité. Dans bien des cas, celui qui possède des biens matériels se croit plus que le pauvre, celui appartenant à un groupe ethnique donné se sent supérieur à ceux qui appartiennent à d'autres groupes. La séparativité se trouve dans la racine même de ce que nous croyons être, dans notre identification avec quelques aspects relatifs à nos circonstances particulières.

La séparativité nous pousse parfois à des actes d'héroïsme afin d'obtenir que notre groupe humain prévale sur d'autres. Cependant, le sacrifice qui rachète et élève n'est pas d'aller à la mort sous la bannière d'une cause quelconque, mais de renoncer à la séparativité en comprenant la place que tiennent nos propres caractéristiques au sein du groupe humain, afin de nous unir et de construire entre nous tous une société qui inclue toutes les communautés humaines.

Nous proclamons en vain la paix et la fraternité mondiales si nous ne sommes pas disposés à adopter une attitude de sacrifice, en renonçant à la séparativité. En sacrifiant la séparativité nous pouvons éviter la souffrance

que nous causons à nous-mêmes et aux autres en luttant les uns contre les autres.

La paix durable est possible lorsque, à travers notre propre développement, nous découvrons notre véritable identité en tant que membres d'une communauté universelle et spirituelle. Lorsque nous commençons à voir chaque être humain dans son unicité, lorsque nous découvrons que nous avons tous le droit d'être traités avec égalité, dans le respect de notre individualité, c'est alors que disparaissent les distinctions et les barrières qui nous divisent les uns les autres et que la paix devient un objectif accessible.

LE BIEN ET LE MAL

Quinzième Enseignement

« La raison est fille de l'imperfection. Chez les invertébrés tout est programmé. Mais nous, non ! Et, du fait que nous sommes imparfaits, nous avons eu recours à la raison, aux valeurs éthiques : discerner entre le bien et le mal est le niveau le plus haut de l'évolution darwinienne ! ».

Rita Levi-Montalcini (1909-). Neurologue, prix Nobel de médecine en 1986.

Combien de douleurs éprouvons-nous à cause de notre manque de discernement entre le bien et le mal ! Ces douleurs sont causées autant par ceux d'entre nous qui nous croyons bons et nous érigeons en censeurs et contempteurs de la conduite des autres, que par ceux d'entre nous qui, sans nous soucier des conséquences, agissons avec indéclicatesse et indifférence et même avec satisfaction face à la douleur des autres.

Le bien et le mal sont des qualités que nous attribuons tant à des objets qu'à nos propres actions et pensées. Pour déterminer si quelque chose est bon nous analysons si cela est bénéfique. Pour déterminer si quelque chose est mauvais, nous analysons s'il engendre des dommages. Cependant cette distinction qui à première vue semble simple ne l'est pas. La distinction entre le bien et le mal est le sujet central de l'éthique et aussi bien les philosophes que les théologues et les mystiques ont passé leur vie à essayer d'élucider ce sujet.

Le but de cet enseignement n'est pas d'entrer dans des considérations académiques mais plutôt de nous aider à discerner quelle attitude nous allons développer au cours de notre vie quotidienne afin que nous puissions promouvoir le bien et éviter le mal, en nous permettant de promouvoir la paix, l'harmonie et notre bien ainsi que le bien de ceux qui nous entourent.

Le penseur romain Pline l'Ancien (23 ?-79) nous donne un conseil pratique à ce sujet. Il nous dit de toujours agir de façon telle que nous nous assurions de l'amour de nos voisins. Nous pourrions dire également que si nous voulons vivre en paix nous devons cesser de générer de la discorde ; si nous voulons des relations basées sur l'honnêteté et la loyauté, nous devons éviter la trahison et les mensonges. Nous pourrions continuer à énumérer des valeurs, des conduites altruistes, des codes de conduite cohérents avec des principes éthiques mais, quel principe fondamental devrait nous guider afin de ne pas confondre le bien et le mal pour ce qui est de nos actions quotidiennes ?

Comme mystère de sacrifice, le discernement entre le bien et le mal est directement relié au principe du développement spirituel : l'unité de tous les êtres humains et le destin commun d'union avec le divin. De ce point de vue, le bien est ce qui nous unit en tant qu'êtres humains, qui nous pousse à

respecter la diversité et l'individualité de chacun et qui nous rapproche du divin ; le mal est ce qui nous plonge dans la séparativité, qui nous pousse à soumettre les autres et à vouloir qu'ils se plient à notre volonté et qui nous sépare du divin.

Dans la pratique, ceci implique le grand sacrifice de scruter nos actions, nos intentions et nos pensées, d'évaluer notre conduite et de développer la force de volonté nécessaire pour maintenir actif le discernement entre ce qu'il est bon ou pas bon de faire à un moment déterminé. Ceci nous conduira vers des sentiments toujours plus altruistes et empreints d'amour.

La distinction entre le bien et le mal n'est pas un bien que nous atteignons et possédons une fois pour toutes. C'est un sacrifice, continuellement renouvelé, dans chaque décision que nous devons prendre.

Il est très facile de se sentir « bon » et de critiquer les « méchants » ; de ressentir que nous nous trouvons du côté du bien et qu'il y a des méchants emplis de mal. Il est facile de nous focaliser sur des personnes ayant des déviations morales sérieuses et de ressentir que nous leur sommes supérieurs. Cependant, il n'est aucun être humain qui n'ait dans son âme un mal dont nous, tous les êtres humains, ne fassions pas partie de quelque façon que ce soit. C'est la raison pour laquelle la distinction entre le bien et le mal est un projet de vie qui requiert toute notre honnêteté, notre capacité d'autoévaluation et notre force afin de pouvoir vivre en accord avec nos convictions.

Le discernement entre le bien et le mal a quelques ennemis tenaces : l'égoïsme, l'indifférence, l'intolérance et l'orgueil. Son allié le plus précieux est également très puissant : le processus du développement spirituel.

LA MORT

Seizième Enseignement

« La mort, étant un fait universel, est en même temps si personnelle qu'il est possible de dire d'elle que c'est le moment où spirituellement se condense la vie humaine ».

Angel Ganivet (1865-1898). Ecrivain, essayiste et narrateur espagnol.

Le quinzième mystère du sacrifice est la mort. C'est le plus universel des mystères, puisque nous devons tous l'affronter ; la douleur de la mort frappe à toutes les portes.

Cependant, dans la pratique, nous vivons, beaucoup d'entre nous, comme si nous ne devions jamais mourir, comme si nous étions les seuls dignes d'échapper à cette loi de la vie. Nous ne voulons même pas, certains d'entre nous, entendre parler de la mort ; nous fuyons toute conversation qui s'y réfère.

Nous aurons beau faire, nous ne pouvons éviter le passage du temps ; nous ne pouvons empêcher que la santé et la jeunesse nous échappent des mains. Nous souffrons, quelques-uns parmi nous, parce que nous ne voyons s'accomplir que très peu de nos illusions de jeunesse. Des rêves d'œuvres, de conquêtes, de réalisations, s'écroulent peu à peu, laissant derrière eux désillusion et amertume. Nous voyons, pour d'autres parmi nous, se ternir la joie de nos succès par la perte de notre énergie ou de nos facultés mentales. Les misères de la vieillesse nous interdisent les délices de la victoire.

Plus nous sommes conscients du processus de maturation dont nous faisons l'expérience tout au long de notre vie, mieux nous comprenons que la vie est brève et que la vieillesse et la mort forcément frapperont à notre porte.

Pour ceux d'entre nous qui sommes attachés à la beauté du corps, les années du déclin physique sont une longue période de martyre. Quelques-uns préfèrent mourir plutôt que de se voir vieillir. Phryné, la belle grecque, se jeta au feu pour ne pas voir dépérir la beauté de son corps. La plupart d'entre nous, cependant, prend le parti de nier le vieillissement au moyen de subterfuges divers et rejette la réalité du déclin physique et de la mort avec l'illusion de l'ignorer.

Le déclin physique n'est pas le seul à nous harceler. Les pertes de la prééminence professionnelle, de l'autorité familiale, de l'importance sociale, sont, elles aussi, des morts que nous devons affronter. Mais cette réalité, que bien souvent nous percevons comme une perte, est largement compensée par le fait qu'elle nous ouvre le chemin vers un approfondissement de notre individualité et de notre conscience d'être.

Comment pouvons-nous apprendre à mourir avec sérénité et sagesse ? Le sacrifice de regarder la mort en face nous permet de vaincre la crainte, qui est l'aspect douloureux de la mort.

Lorsque nous acceptons notre mortalité, nous transformons peu à peu notre vulnérabilité en force. Le sacrifice de penser à la mort nous aide à nous familiariser avec elle. La mort cesse progressivement d'être quelque chose de redoutable, de mystérieux, et devient une figure amie, qui nous enseigne à vivre, à vieillir bien et à bien mourir.

La conscience de la brièveté de la vie nous conduit à faire attention à notre temps, à nos actes, à nos décisions. L'inéluctabilité de la mort donne de la profondeur à nos expériences. L'acceptation de la mort nous octroie le don de vivre sans crainte, avec profondeur et intensité.

On dit que les moines trappistes creusent chaque jour une pelletée de terre, préparant ainsi leur propre tombe. Par analogie, il est bon que nous ôtions, chaque jour, une pelletée de la terre que les relents de la crainte de la mort et de l'ignorance de notre condition humaine ont déposés dans notre mental, afin de laisser libre en nous le concept de la mort telle qu'elle est : un rêve qui devient paix et tranquillité par la vertu de l'attitude de sacrifice avec laquelle nous nous disposons à la connaître et à l'accepter.