



Et la vie devient une œuvre d'art

Selim Aïssel

Profondément inscrite en nous

L'avidité, comme les autres traits et conditionnements, trouve sa source dans l'enfance. Elle correspond à un état réel ou à une impression subjective de manque. Ou bien encore, la sensation d'exister n'a trouvé satisfaction qu'à travers une certaine façon de faire des parents. L'exemple de la nourriture est parlant, dans certaines familles. La relation entre les membres de la famille existait ou était ressentie comme agréable uniquement au moment des repas.

Lorsqu'on observe un bébé, on voit qu'il est habité par le trait de l'avidité. C'est chez lui une avidité normale : il est avide de tranquillité et de sommeil lorsqu'il a besoin de dormir. Quand il a faim, il a instinctivement besoin de manger tout de suite. Son besoin d'attention et d'amour est primordial, il en a envie et c'est vital pour lui. La problématique de départ se pose dans l'interrelation, dans la façon dont on va lui donner ce qu'il est avide de recevoir. L'enfant nouveau-né n'est qu'avidité, il se ressent comme le centre du monde. Il appelle et c'est normal qu'on vienne. Il

est totalement égocentré et en fusion totale avec sa mère et son environnement. Si ceci est normal pendant un temps, le bébé doit se détacher progressivement de cette avidité face à ses attentes. C'est ce qu'apporte et exige le processus de la croissance, qui nécessite une séparation, à toutes les étapes de l'enfance. Freud et d'autres psychologues ont bien expliqué ce point de départ et les différentes étapes qui mènent à l'autonomie. Le problème apparaît dans le déroulement des étapes, mais l'avidité est à la base de notre fonctionnement. Elle est profondément inscrite en nous. C'est elle qui nous aide à vivre et à rester en vie puisqu'elle englobe nos pulsions, nos instincts, nos désirs. Une part d'avidité est juste et à sa place. Une autre part constitue nos dépendances. Il est primordial de comprendre en quoi l'avidité déclenche un certain nombre de dépendances.

Les effets négatifs de l'avidité

L'avidité (ainsi que la dépendance) nous maintient dans un état de frustration et de tension qui engendre la peur de perdre. Plus je suis avide et plus je crains de perdre ce que je possède ou ce que j'ai envie de posséder. Ceci se manifeste non seulement dans le domaine matériel mais également dans les centres physique, émotionnel et intellectuel. Cela peut même s'inscrire en nous de façon pathologique. C'est un poison qui prend la forme de la dépendance : j'ai besoin de quelque chose, j'en ai besoin de plus en plus souvent, de plus en plus longtemps, etc. Même si elles sont l'indice évident d'un déséquilibre, toutes les formes de dépendance ont ce point de départ, cette forme d'avidité pour quelque chose qui nous semble indispensable pour exister. Le piège de l'avidité, c'est ce moment d'excitation, de sensations intenses et agréables où le désir domine avant d'atteindre l'objet convoité. L'excitation se poursuit jusqu'au moment où on en prend possession. Une fois la satisfaction obtenue, le processus s'inverse et survient la peur de perdre, avec la tension et la frustration qui s'y rattachent. On souhaite alors que le processus d'excitation-satisfaction se reproduise. Il existe plusieurs niveaux de dépendance. Si je suis dépendant du chocolat, un seul facteur intervient : ma décision d'en manger. Les choses se compliquent si mon bonheur dépend de la présence d'une tierce personne. En son absence, je vais compenser, je vais

essayer de déplacer mon avidité sur autre chose : nourriture, alcool, télé, etc. Ma dépendance aussi se déplace vers un autre objet. Ceci explique en partie la difficulté qu'on peut avoir à se libérer d'une dépendance puisqu'on en crée une autre.

Une autre conséquence de l'avidité est le manque de liberté. Je suis sous l'influence de l'avidité et elle me manipule. Je suis prêt à faire un détour de vingt kilomètres pour aller acheter mon gâteau préféré, quitte à rater un important rendez-vous professionnel : je ne respecte pas mes engagements pour un moment de plaisir qui sera immédiatement suivi d'un moment de frustration et de culpabilité. C'est un cercle vicieux : je me sens vide, j'ai envie de quelque chose. Je me remplis, je consomme et je me sens coupable de l'avoir fait. Lorsque je me sens coupable, j'ai une sensation de vide et je veux de nouveau me remplir, me consoler... Je viens de décrire le phénomène de dépendance à l'alcool, à la nourriture, et tant d'autres types de dépendances.

La lutte contre l'avidité

Pour sortir de l'avidité, il faut d'abord l'avoir observée, avoir vu où elle se manifeste. Ensuite, il est nécessaire de poser des actes qui vont à l'encontre du trait. Par exemple, si vous êtes avide de bruit - il vous faut toujours du bruit qui vous rentre dans les oreilles : quand ce n'est pas parler avec les autres, c'est écouter la télé, un cd ou la radio - vous pouvez décider pendant plusieurs jours de ne pas allumer votre télé ou votre radio quand vous rentrez chez vous. Voyez comment vous réagissez sans le bruit de fond auquel vous êtes habitué. Vous constaterez peut-être alors que votre avidité cache un autre trait : par exemple, la peur de se retrouver face à soi-même.

Faites plusieurs expériences de ce type. Privez-vous de ce dont vous êtes avide. Acceptez ce face à face avec vous-même et vos dépendances. Ce ne sera pas facile, peut-être même aurez-vous besoin d'une aide extérieure, mais si vous n'enclenchez pas ce processus, comment constaterez-vous que vous avez besoin de bruit pour ne pas vous entendre réfléchir, pour ne pas vous sentir souffrir, pour ne pas affronter votre sentiment de solitude ou de vide ? Sur un chemin d'évolution, il est nécessaire de poser ce type d'actes. Choisissez de petites choses et ob-

servez, pour mieux apprendre à vous connaître et voir ce que cache l'avidité.

Destruction de la terre et de la faim dans le monde

Vous connaissez toutes les formes que prend l'avidité : on peut être avide d'aliments, de possessions matérielles, d'argent, d'affection, de reconnaissance, d'approbation, de pouvoir. On peut considérer que l'avidité est la cause de la destruction de la terre, de son exploitation à outrance, avec les dommages qui s'ensuivent. Ceux d'entre vous qui s'intéressent à l'écologie savent de quoi je veux parler. L'exploitation de la terre, issue de l'avidité de l'être humain, conduit à la destruction de la Terre, ainsi qu'à toutes les misères qu'endurent ceux qui ont faim. Si l'avidité humaine n'existait pas, il y aurait suffisamment à manger pour tout le monde sur Terre. Or des millions d'hommes, de femmes et d'enfants, souffrent et meurent de la faim. On y pense rarement, mais la réalité est bien celle-ci : la cause en est notre avidité personnelle. On a le droit (sur le chemin spirituel, c'est un devoir, une obligation morale) d'imaginer de temps en temps la situation de ces petits enfants qui souffrent de la faim ou en meurent. C'est pour cette raison et dans ce cadre-là que nous pouvons, de temps en temps, faire quelques efforts alimentaires.

L'avidité alimentaire

Il faut se fixer une ligne alimentaire. Sinon, vous allez lutter jusqu'à la fin de vos jours, ou plutôt, vous arrêterez de lutter longtemps avant ! Décidez par exemple qu'un de vos trois repas soit très léger : un fruit accompagné d'un thé. Ceux qui prennent quatre repas par jour, qu'ils en enlèvent un, simplement. Ou bien décidez de ne plus jamais manger après 19h, c'est également une ligne. Mais prenez une décision. Sinon, vous ne vous débarasserez jamais de votre avidité alimentaire. Précision : nous ne sommes pas des ascètes et donc si, de temps en temps, vous faites une fête, revenez simplement à votre ligne le lendemain.

Raffinement

Un jour, deux pêcheurs, ne se connaissant pas, arrivent en même temps à midi dans une petite auberge pour y prendre un repas. L'auberge est comble. Il ne reste qu'une table. L'aubergiste leur précise qu'il peut les servir s'ils s'installent ensemble et prennent le menu du jour : du poisson de rivière. Les deux hommes acceptent, car ils ont très faim. Le serveur apporte sur un plat deux poissons décorés de rondelles de citron... L'un des poissons est énorme et l'autre bien plus petit. Les deux hommes font un concours de bonnes manières : "Servez-vous !", dit l'un. "Mais non, je n'en ferai rien", dit l'autre. Ces politesses durent un bon moment, puis l'un prend un poisson et le pose dans son assiette. L'autre semble choqué et fait grise mine. L'homme qui s'est servi le remarque et lui demande si quelque chose ne va pas. Son compagnon de table lui rétorque : "Monsieur, je ne sais pas quelle éducation vous avez reçue, mais avez-vous vu que, sur ce plat, il y avait deux poissons, un gros et un petit et vous avez pris le plus gros sans hésiter ? Quel manque d'éducation, je suis profondément choqué !". "Qu'auriez-vous fait à ma place, Monsieur ?", demande l'homme qui s'est servi le premier. "Moi, Monsieur, il est sûr que j'aurais pris le plus petit poisson !". "Mais alors, de quoi vous plaignez-vous, puisque vous l'avez ?!".

L'avidité spirituelle

En ce qui concerne notre avidité personnelle, une des possibilités de Travail est, comme pour l'orgueil, de nous mettre au service des autres et de cultiver un état d'esprit juste quant à tout ce que nous possédons : tout cela nous a été donné, des forces nous ont placés dans la situation où nous nous trouvons, c'est à elles que nous devons ce que nous avons, à elles que nous devons tout le surplus que nous possédons et dont nous ne nous rendons même plus compte parce que nous nous comparons toujours à ceux qui ont davantage.



Être avide, c'est vouloir toujours plus. Lorsqu'on veut commencer un Travail sur la base même de l'avidité, il est nécessaire de se poser une question : "Qu'est-ce qui est nécessaire pour moi ?", ce qui, dans ce cas, signifie évidemment : "Nécessaire pour mon essence" ? Donc, pour le moment, nous ne parlons pas de ce qui est nécessaire à la survie du corps physique, dans tous ses centres : nous allons y venir. Nous parlons de la nourriture de l'essence et donc de l'avidité pour le spirituel, par exemple pour l'Enseignement. C'est une forme d'avidité qu'il vaut mieux posséder, même en excès ! Celui qui l'a en excès avancera vite, du moins jusqu'à un certain point, où il apprendra à transformer cet excès d'avidité pour le spirituel en quelque chose de meilleur encore. Il lui faudra un jour travailler sur cette avidité-là, mais il vaut mieux l'avoir que d'en manquer.

Contingence et raffinement

Comme nous l'avons dit, savoir ce qui nous est nécessaire est une base du Travail sur l'avidité. Mais quel élément faut-il amener à cette réflexion, un élément sans lequel on ne peut comprendre ni l'avidité ni la façon de travailler sur l'avidité ? De quoi faut-il tenir compte ? Nous en avons déjà parlé : nous sommes toujours liés au principe de la contingence. Le Travail consistera "seulement" à ne pas être attaché à ce qu'on possède : nous n'envisageons pas le travail sur

l'avidité comme une forme d'ascétisme, mais plutôt comme un travail de compréhension de la globalité de la situation où nous nous trouvons, ainsi qu'un travail de maîtrise et de raffinement des sens et des centres. Plu-

Un raffinement de tous les sens

Il a existé autrefois à Bagdad une école fondée par un Maître de Sagesse. C'était une école de maîtrise et de raffinement des sens. Les élèves y suivaient un entraînement qui les conduisait, puisque les deux vont de pair, à la fois à l'une et à l'autre. L'être humain ordinaire ne peut pas connaître un véritable raffinement des sens parce qu'il n'en a pas la maîtrise, et celle-ci est dépendante de la maîtrise des différents centres.

Ceci a conduit, en particulier dans cette école, et je crois qu'elle a été unique dans le monde, à un art de l'érotisme considéré comme l'art suprême, parce qu'il était l'art de l'utilisation la plus juste de l'énergie sexuelle. On peut considérer que les fleurons de cet art sont, dans la Bible, le Cantique des Cantiques, et, dans la littérature soufie, le Rubaiyat d'Omar Khayyam.

tôt que d'ascétisme, il s'agit d'en faire un art. L'environnement dans lequel nous vivons, pour chacun d'entre nous, est le meilleur possible puisque c'est là que notre karma nous a placés. C'est donc pour chacun d'entre nous le meilleur endroit pour travailler sur notre avidité. On peut tenir ce raisonnement pour n'importe lequel des autres traits négatifs du caractère, mais il est particulièrement justifié pour l'avidité. La situation où nous nous trouvons actuellement est la conséquence de nos vies passées et le Travail que nous avons à faire sur nous réside dans les conditions dans lesquelles nous vivons aujourd'hui.

Générosité et don de soi

En quoi consiste l'avidité ? Nous savons maintenant que l'avidité est une façon de se donner de la valeur [NdLR : voir l'article "L'avidité- généralités"] puisqu'elle ramène tout à soi. Et quel est son antidote ? Si l'avidité est un mouvement qui ramène à soi parce qu'on veut toujours plus que ce qu'on a déjà, son antidote est le mouvement contraire : il s'agit de donner un peu ou beaucoup de ce qu'on a et de ce qu'on est. La grande réponse à l'avidité, c'est le don de ce qu'on a, c'est-à-dire la générosité, ou le don de ce qu'on est, c'est-à-dire l'amour conscient.

Vous rappelez-vous le petit Travail que je vous ai proposé de faire sur l'avidité ? Il s'agissait pour vous d'apporter chaque semaine un objet qui vous était devenu inutile. C'est là une façon très simple de se libérer de l'avidité. On ne donne pas ce que l'on considère comme nécessaire, ni ce que l'on trouve esthétiquement beau, ni ce qui couvre nos besoins physiques ou émotionnels normaux ! Cet exercice a bien marché pendant quelques mois. Vous avez dû vous débarrasser de tous vos objets inutiles... ou bien vous avez agi comme vous le faites de beaucoup de choses : vous vous êtes lassés. En tout cas, le chaudron magique destiné à recevoir vos objets inutiles ne déborde plus, loin s'en faut, comme il le faisait les premiers temps.

Avidité et avarice

L'avidité est bien évidemment en lien avec l'avarice, puisqu'on a envie d'accumuler et de garder pour soi : je veux, je prends, je consomme ; ensuite, je veux garder, je ne veux pas redonner, je ne veux plus perdre. Et c'est à cet endroit que débute la souffrance

L'avidité émotionnelle

L'avidité émotionnelle s'exprime lorsqu'on souhaite attirer et obtenir l'attention des autres par tous les moyens, en adoptant même des attitudes hypocrites, soumises, lâches... On entre dans des jeux psychologiques par lesquels on essaie d'arracher de force cette attention à l'autre. Le jeu du sauveur en est un exemple : le sauveur donne sans que vous lui demandiez quoi que ce soit. Il croit connaître vos besoins mieux que vous-même et espère de l'amour en retour.

Le besoin d'approbation se situe également au niveau de l'avidité émotionnelle. Ce qui est fait n'a de valeur en soi que si c'est reconnu par le monde extérieur.

La principale caractéristique de l'avidité émotionnelle se manifeste dans la tendance à vouloir posséder l'autre.

liée à l'avidité. Elle est cristallisée dans ce mouvement qui consiste à vouloir prendre et garder, avec une tension permanente autant pour obtenir que pour retenir. Le lâcher-prise est ici à l'opposé de l'avidité, qui comporte une intolérance majeure à la frustration et provoque la souffrance. Si je suis avide de quelque chose, je le veux maintenant, tout de suite. C'est l'état de l'enfant qui ne sait pas différer son désir, son plaisir.

Avidité et jalousie ou envie

L'avidité se perçoit dans nos comportements. Avez-vous remarqué la façon dont agissent les gens lorsqu'ils font la queue à un buffet ? Ils se bousculent pour être servis les premiers, dévorent les plats des yeux, essaient de repérer de loin les plats présentés, comparent leurs assiettes... L'avidité n'a pas de cesse, un désir en entraînant systématiquement un autre. Et quand survient la frustration, que se passe-t-il ? La jalousie et tous ses corollaires, l'envie, la haine... Sous l'influence de ces émotions, l'être humain oublie les attitudes nobles et peut devenir inférieur à l'animal. L'animal ne tolère pas qu'un autre mange dans sa gamelle et

devient agressif lorsqu'il a faim. Par contre, une fois rassasié, il laisse l'autre se nourrir et fait une sieste. Les humains, eux... N'avez-vous jamais assisté à de pantagruéliques repas de famille où l'on parle du dîner qu'on a fait la veille ou du dîner qu'on fera le soir même ?

Générosité matérielle, émotionnelle et intellectuelle

La générosité qui est, nous l'avons vu, la réponse à l'avidité, est l'une des conditions importantes de l'évolution sur le Chemin et cette générosité doit se manifester de façon matérielle, émotionnelle et intellectuelle. Sa représentation la plus belle est celle que décrit la strophe n°10 de notre "Chant de l'Eternité" : "Je veux t'enseigner la générosité, qui dénoue les mains et qui fait du cœur un cristal aux mille facettes. Ne sais-tu pas que la richesse ferme les mains et qu'elle obscurcit et durcit les cœurs. Sois comme le soleil : donne, donne encore et donne toujours la lumière". On peut être riche, à condition d'être comme le soleil, de partager sa richesse à profusion et sans discrimination. On en fait profiter d'autres (tous les autres ?) autour de soi. Et la plus belle des générosités, nous l'avons déjà dit, le meilleur des dons, c'est le don de soi-même, comme le dit cette autre strophe : "Et surtout n'attends pas, pour donner, que la main se tende. Sois comme l'eau qui coule de la fontaine : elle jaillit pour la joie de se donner sans attendre qu'on demande".

Avidité et vanité

Pour en revenir à l'avidité elle-même, lorsqu'on observe mieux, on la trouve à des endroits où on ne l'attendrait pas du tout. Parmi les traits négatifs du caractère, il existe souvent des triades, par exemple la triade

"avidité, mensonge et vanité" lorsqu'on veut de la reconnaissance, toujours plus de reconnaissance pour ce qu'on croit avoir fait ou pour ce qu'on croit être. Une autre forme d'avidité liée à la vanité, c'est lorsqu'on dit qu'on va mettre son avidité au service d'une bonne cause, mais sans pour autant rien faire. Ce peut là aussi être matériel, émotionnel ou intellectuel. Intellectuel, c'est par exemple emmagasiner cet enseignement pour pouvoir le transmettre et ne jamais rien entreprendre pour cela, ne jamais rien faire pour le redonner aux autres.

*"Et surtout n'attends pas,
pour donner, que la main
se tende. Sois comme l'eau
qui coule de la fontaine :
elle jaillit pour la joie
de se donner sans attendre
qu'on demande."*

Avidité de penser et de bouger

Il existe une avidité dans le silence, par exemple de la méditation. Dans le silence ou dans la méditation, on peut être avide d'expériences, mais de façon encore plus nette ? Vous n'arrêtez pas de penser pendant la méditation, donc vous êtes avides de vos pensées, vous les voulez, encore et toujours ! Voyez à quel point vous êtes avides dans votre centre intellectuel : ça pense tout le temps, et c'est si fort que, même lorsque vous le voulez, vous n'arrivez pas à l'arrêter.

Pensez aussi à l'avidité dans le centre du mouvement : vous avez tout le temps besoin de bouger plutôt que de rester dans le calme et l'immobilité.

Insatisfaction

Enfin, rappelez-vous que l'une des conséquences les plus directes de l'avidité est qu'elle ne réjouit qu'un instant, et qu'ensuite, elle veut autre chose ou davantage. En fait, elle rend incapable de vivre pleinement le moment présent, elle empêche le raffinement des sens, elle empêche même, de façon tout à fait humaine, de profiter de la vie, alors qu'on imagine au contraire qu'elle est faite pour cela. En réalité, par tout un aspect, elle nous conduit à autre chose : l'insatisfaction.

La grande illusion

L'avidité est liée à l'attachement, une des grandes illusions puisque, tôt ou tard, on perd inéluctablement. On en sera séparé soit par la vie soit, au plus tard, par la mort. L'attachement au corps physique est l'une des grandes causes de souffrance. Le jour où on arrive à rendre le corps obéissant, tout un pan de la souffrance disparaît.