

## L'ENNUI

Par Dr Edward Bach

Une des plus grandes tragédies du matérialisme est peut-être qu'il favorise l'ennui et fait perdre le vrai bonheur intérieur. Il nous apprend à chercher dans les jouissances et les plaisirs du monde la compensation de nos soucis, et cela ne peut rien nous apporter d'autre que l'oubli temporaire de nos difficultés.

Une fois que nous commençons à chercher une compensation à nos épreuves auprès d'un bouffon rétribué, nous entrons dans un cercle vicieux. Amusements, distractions, une certaine facilité de vie sont bons pour tous, à condition de ne pas constamment en attendre l'adoucissement de nos peines. Les plaisirs de ce monde, quels qu'ils soient, doivent sans cesse gagner en intensité pour rester opérants, et ce qui nous transportait hier nous ennuiera demain. Aussi recherchons-nous des sensations de plus en plus fortes jusqu'à ce que, arrivés à satiété, nous ne trouvions plus aucun soulagement de ce côté. D'une façon ou d'une autre, s'en remettre aux divertissements mondains fait de nous tous des Faust et, bien que nous puissions ne pas nous en rendre pleinement compte dans notre moi conscient, la vie devient pour nous guère plus qu'une corvée à supporter avec patience, et nous perdons cet enthousiasme, cette vraie joie de vivre qui devraient être l'héritage de chaque enfant et l'accompagner jusqu'à sa dernière heure. On atteint aujourd'hui le point extrême avec les efforts déployés par la science pour obtenir le rajeunissement, la prolongation de la vie et l'accroissement des plaisirs sensuels. [...]

L'ennui provoque en nous beaucoup plus de maladies que nous n'en aurions en général, et comme il tend à présent à s'installer tôt dans la vie, les maladies qui y sont associées tendent à apparaître à un plus jeune âge. Cela n'arriverait pas si nous reconnaissons la réalité de notre Divinité et notre mission en ce monde, entraînant pour nous la joie de vivre et d'aider les autres. L'antidote de l'ennui, c'est de prendre un vif intérêt et une part active à tout ce qui nous entoure, d'étudier la vie tout au long du jour, d'apprendre, apprendre encore et toujours apprendre de nos semblables et des événements la Vérité qui réside derrière toutes choses, de nous donner tout entiers à la recherche de la connaissance et de guetter l'occasion de faire bénéficier de notre expérience nos compagnons de route. De cette façon, chaque moment d'activité ou de loisir s'accompagnera pour nous de l'ardent désir d'étudier, de vérifier dans leur réalité ce qui vaut la peine d'être retenu des choses, des événements, des faits. Et en développant cette faculté, nous nous rendons compte que nous regagnons en même temps celle de tirer de la joie des plus menus incidents. Tels faits qui nous paraissaient banals et d'une insipide monotonie deviendront une occasion de recherche et de découverte. C'est dans les choses simples de la vie – parce qu'elles sont plus près de la grande Vérité – que l'on trouve un plaisir vrai.

La résignation, qui nous réduit à n'être que des passagers inattentifs dans la traversée de la vie, ouvre la porte à d'innombrables influences adverses qui ne pourraient jamais s'infiltrer si notre vie quotidienne comportait joie et entrain. Quelle que puisse être notre position, que nous soyons travailleur dans une ville grouillante de monde ou berger isolé dans la montagne, efforçons-nous de tourner en intérêt la monotonie, le devoir insipide en une joyeuse occasion d'expérience, et la vie de tous les jours en une intense étude de l'humanité et des grandes lois fondamentales de l'Univers.

*Source : Extraits de « Guéris-toi toi-même », La guérison par les fleurs, Dr Edward Bach*