

Pourquoi la souffrance ?

La souffrance, d'où vient-elle ? Qu'est-ce que j'en fais ? À quoi sert-elle ?

Comme les deux faces d'une pièce, la souffrance est livrée avec la vie. Elles sont inséparables sur terre. Pourtant chacun-e essaye d'échapper à la souffrance, dans une fuite insensée, en cherchant désespérément les plaisirs fugaces, dans l'espoir d'un bonheur illusoire.

Ne fuis pas devant la souffrance, elle court plus vite que toi !

Certain-es demandent : « si un Dieu existe, pourquoi permet-il la souffrance ? ».

La réponse viendra en comprenant l'utilité, voire la nécessité de la souffrance sur terre.

Origines de la souffrance

Les causes de la souffrance sont multiples, la plupart découlent pourtant de :

- La **faible conscience** de l'humanité.

Peu de personnes ont conscience de la globalité, de l'interconnexion, de l'interdépendance des humains.

Beaucoup d'individus « se la jouent perso », dans une pensée à court terme et coupée de la vie. Par **égoïsme**, ils-elles sont prêt-es à sacrifier les autres et la nature, dans un instinct de survie autocentré.

- La **peur**.

La peur pousse l'humain à agir au dépend des autres : la peur du manque d'amour, du manque de nourriture, de la mort, de la vie, de l'amour, de la souffrance aussi...

La mauvaise gestion de ces peurs engendre la violence intérieure et extérieure, l'accaparement des ressources, la possessivité relationnelle, l'auto-sabotage...

- La **fuite** de la souffrance par **lâcheté**.

Au lieu de faire face, d'aller voir ce qui se joue à l'intérieur, de prendre ses responsabilités, il semble plus facile de reporter la faute à l'extérieur, de s'étourdir, de se distraire. L'exemple est de choisir d'avoir mal aux dents toute sa vie par peur du dentiste. Mieux vaut l'ami qui dit la vérité plutôt que le flatteur.

Porter sa croix

Avoir un corps physique permet d'expérimenter avec intensité la souffrance et le plaisir, d'apprendre à aimer et à pardonner... Sans corps, les blessures psycho-émotionnelles n'auraient pas le même impact.

Le corps humain, vertical, est comme un trait d'union entre le ciel et la terre, leur lieu de rencontre pour y créer l'amour.

L'amour du Divin resterait théorique et virtuel sans la présence d'êtres à aimer. Le sens de notre présence est de Le découvrir et d'apprendre l'Amour.

Avant de venir sur terre, l'âme était peu contrainte. En descendant, elle vient s'enfermer dans un corps et expérimente la souffrance d'être prisonnière de la chair, in-carné(= dans la chair). C'est la chute du paradis céleste.

Une fois blotti dans le ventre maternel, il faut en sortir. C'est la perte du paradis terrestre et le début des soucis. C'est comme un trait horizontal, terre à terre, après le trait vertical de la grande descente. La croix est dessinée.

Types de souffrances

- Physique

La douleur protège le corps, qu'elle soit organique ou mécanique, névralgique ou inflammatoire, constante ou temporaire... Elle prévient par exemple d'une brûlure ou d'un effort destructeur. Elle informe d'une lésion afin de prendre soin du corps, de le réparer. Elle rappelle l'existence du corps pour rester vivant, dans la chair, et ne pas « partir dans ses pensées » trop longtemps.

Tenter de faire un chemin spirituel sans corps, reviendrait à rester dans sa voiture sans allumer le moteur, à seulement imaginer sa vie sans la vivre. D'où l'importance du temps d'ancrage dans le corps au début de la méditation pour mieux en profiter. Le corps permet d'apprécier le plaisir, la détente, le repos... et d'avoir de la gratitude.

- Émotionnel

Les émotions sont les épices de la vie, mais s'il y en a trop ça pique ! L'identification aux émotions crée la souffrance. La peur, la colère, la tristesse, la honte... et leurs dérivés déferlent alors en une vague qui submerge la personne. Le manque de maîtrise de soi donne le pouvoir à l'excès émotionnel, vers l'auto-apitoiement, la plainte, éventuellement aussi le rejet de soi ou des autres.

Il est nécessaire que le mental et le corps reprennent leur place dans la gestion de la vie et sa complétude. L'observation des émotions, permet de les accueillir, de les vivre, comme en jouant avec les vagues de l'océan, sans drame. C'est l'un des buts de la méditation, afin de retrouver une harmonie entre ses différents constituants.

- Mental :

Lorsque le mental est bloqué dans le passé, il risque de ressasser, d'être submergé de regrets, voire de reproches, de rancune, d'amertume, qui débouchent sur la tristesse et la colère, jusqu'à la vengeance.

Il ferait mieux de cueillir simplement les enseignements des expériences vécues, d'avoir de la gratitude pour tous les cadeaux reçus, les rencontres, les bons moments...

Le mental préoccupé du futur se stresse souvent de milles éventualités. Il essaye de contrôler l'avenir, au lieu de planifier ce qui est nécessaire et d'accepter d'avance les expériences qui se présenteront.

Il est juste de se tourner régulièrement vers le passé ou l'avenir, avec un regard factuel et constructif. L'équilibre est essentiel afin d'éviter une fuite de la vie actuelle. Plus l'esprit est attentif à l'instant présent, comme dans la méditation, plus la sérénité, la joie et le plaisir sont au rendez-vous quotidien. Le bonheur, c'est maintenant !

- Spirituel

Par corps spirituel, je fais plus référence à l'âme qu'à l'aura.

(Certains auteurs décrivent autour du corps physique, d'abord un corps parapsychique (en 3 couches, émanations vibratoires du corps dense), un corps éthérique (2 couches) et un corps spirituel (2 couches).)

La souffrance du corps spirituel se manifeste par une tristesse en profondeur, une inquiétude, une nostalgie, une mélancolie. Elle correspond à une perte de sens et une absence de réponse aux grandes questions : qui suis-je ? À quoi je sers ? Qu'y a-t-il après la mort ? Et surtout, à quoi bon vivre ? Pourquoi se lever ?

L'esprit peut s'exprimer par des symptômes physiques, soit un cri pour qu'on lui prête attention, soit au contraire un accusé de réception pour valider que la gestion de l'information est en cours.

Langage centrifuge : le corps exprime un message de l'inconscient vers la conscience, de l'intérieur vers l'extérieur.

(Centrifuge, littéralement : qui fuit le centre. La force centripète, au contraire, attire depuis l'orbite, la périphérie, vers le centre).

Langage centripète : une transformation, un message à un niveau conscient est reçu, intégré par le corps.

Lors des changements de rythmes, par exemple en cas de maladie, de vacances, surtout en famille, de rencontre amoureuse... les habitudes de méditation, de connexion spirituelle et de ressourcement sont vite oubliées. C'est alors que réapparaissent les manifestations de la souffrance spirituelle : égoïsme, impatience, mauvaise humeur, agressivité, morosité, insatisfaction, lassitude...

La séparation

La mort provoque viscéralement la peur et la tristesse, elle peut aussi s'accompagner de colère.

La séparation, éphémère ou définitive, entraîne souvent aussi ces émotions, car elle est vécue comme une petite mort de la relation. La souffrance révèle alors le vide affectif intérieur, la non connexion à la source infinie d'Amour.

L'attachement fait souffrir !

La méditation mène à l'amour sans dépendance affective et sans possessivité, sur un chemin de liberté et de bonheur. La méditation enseigne à regarder ses émotions comme on regarde un film.

Ne fuis pas devant la peur, ne cours pas après le plaisir, choisis la vie dans le moment présent !

La méditation invite à accueillir le plaisir avec gratitude pour mieux l'apprécier, puis le laisser évoluer. Un plaisir en remplace un autre.

Les émotions sont accueillies, vécues, et même savourées. Même si l'intensité est inconfortable, il n'y a pas de drame. Le méditant ne s'attache pas à ses émotions, ne s'y vautre pas. Il les laisse passer comme un nuage dans le ciel ; après la pluie, le beau temps. La joie et la sérénité reviennent illuminer le cœur.

Fonctions de la souffrance corps à corps

Physique

- **Humilité** : sans la souffrance, l'humain se croirait tout puissant et autosuffisant. C'est la souffrance qui le pousse à demander de l'aide aux autres, à reconnaître ses limites, ses incapacités.

Émotionnelle

- **Compassion** : l'expérimentation de la douleur facilite de pouvoir ensuite s'en souvenir et mieux se mettre à la place de l'autre, qui souffre à son tour.

La souffrance peut être vue comme une clé, parfois même comme un levier, car elle ouvre à l'empathie, vers une compréhension de ce que l'autre vit. Elle est aussi appelée la *porte du cœur*, dans l'aptitude à se décentrer de soi et à se positionner à la place de l'autre.

Mentale

- **Stimulation** : la souffrance psychique se manifeste par le stress sous toutes ses formes. S'il est bien géré, le stress pousse à l'efficacité. Il aiguillonne pour finir une tâche dans un délai. Il augmente la vitesse de réflexion et d'action, face à un danger en particulier. Il peut se manifester par exemple par le réflexe de fuite devant un prédateur. Il peut aider aussi lors d'un examen.

À l'inverse, une quantité excessive de stress, une incapacité à l'utiliser, peut submerger le mental et entraîner la paralysie, c'est syndrome du hérisson qui s'arrête devant les phares de la voiture au lieu de courir.

Spirituelle

- **Sens** : c'est souvent la souffrance spirituelle qui sort l'humain de sa léthargie, qui le pousse à rechercher un sens à son existence, à rechercher du soutien, à se tourner vers plus grand que soi, à se plonger à l'intérieur de soi, pour construire une relation au divin. La démarche spirituelle vise également à mieux utiliser la souffrance, à la transformer en élément

d'épanouissement, vers plus de générosité et d'ouverture de cœur.

Altérations : les cadeaux

La souffrance liée aux altérations sont vécues par chacun-e selon le type d'altération, l'histoire de vie et les ressources personnelles.

Les altérations peuvent être naturelles ou accidentelles, corporelles ou périphériques. Elles incluent le vieillissement, la maladie, le handicap... aussi bien que les catastrophes extérieures, la diminution des ressources, la dégradation des conditions de vie...

Ces changements, mêmes prévisibles, gardent un effet de surprise et viennent bousculer un vague espoir que ça n'arrive qu'aux autres. Le rêve s'évanouit.

Enfant, on s'imaginait devenir autonome, n'avoir plus besoin de personne et faire ce qu'on voudrait à sa guise. Une fois adulte, il reste un enfant intérieur qui voudrait bien diriger, régner. Mais les circonstances réveillent l'enfant et le ramènent à la réalité.

La croyance de l'enfant en sa «toute puissance» s'effondre et il réalise qu'il est un fétu de paille emporté par le vent, jusqu'à ce qu'il accepte de se laisser porter par le souffle de la vie.

"Être autonome, c'est avoir besoin des autres et savoir que les autres ont besoin de soi." Anonyme.

"Notre autonomie se mesure à la qualité de nos amis." Daniel Desbiens.

Tout ce qui était considéré comme dû, comme acquis définitivement et qui nous est retiré, progressivement ou bien soudainement, peut nous apprendre la gratitude au passé et au quotidien. Les altérations nous appellent aussi à la reconnaissance pour ce qui reste, en fonctionnalité et en apparence, avec une meilleure conscience de notre corps comme véhicule précieux et éphémère, comme lien sacré à la vie et à la nature.

Toutes les altérations peuvent avoir des effets similaires. La réaction face au changement appartient à chacun-e.

Nous aborderons ensemble les différentes altérations, y compris le plus fréquent, le vieillissement, car il touche ou touchera chacun-e.

Il n'est pas toujours facile de voir le vieillissement comme un cadeau. Pourtant, il nous permet essentiellement de grandir en humilité et en compassion.

La souffrance est évidente : humiliation du corps physique, flétrissure, décrépitude, lenteur, dépendance, douleurs, incapacités, incontinences, limitations... Les gestes simples deviennent plus compliqués.

Parfois humiliation du corps mental également, de la mémoire, des capacités d'apprentissage, de compréhension, de verbalisation...

En contre partie, cette dégradation amène au temps des bilans, avec de la gratitude ou des regrets, vers une lente préparation au départ, au détachement. Elle invite progressivement au grand Voyage, vers la naissance suivante, sans corps physique, la mort à la vie incarnée.

La vieillesse peut amener de la sagesse et du contentement. Même si la sexualité est encore possible, parfois presque comme dans la jeunesse, elle n'a alors plus la même importance. L'aspiration à la connexion, à la tendresse devient prépondérante.

Le flétrissement pose la question de l'authenticité de l'amour. Combien d'hommes et de femmes choisissent leurs relations selon des critères esthétiques ? Je t'aime pour qui tu es à l'intérieur... mais seulement tant que ta beauté extérieure perdure !

Avec le temps, le pouvoir de charmer, les jeux de séduction et le narcissisme s'étiolent. La vieillesse ramène à des relations véridiques et profondes. Il faut alors choisir entre s'aigrir ou grandir en tendresse et en sagesse.

La méditation aide à accueillir l'évolution, en privilégiant l'êtré et le vécu intérieur par rapport à l'apparence et la validation extérieure. Elle amène à l'autonomie affective et à la tranquillité. La conscience libère des standards imposés, des critiques acerbes et de la dépendance au regard des autres.

L'accueil des altérations du corps ne signifie pas renoncer à s'entretenir. L'esthétique, la diététique, le sport, les soins... contribuent au bien-être. Ils ne sont plus motivés par une recherche d'approbation ou la recherche d'un pouvoir de séduction. Ils sont alors une marque d'amour pour soi, voire de respect pour les autres. Par exemple, la motivation peut être simplement d'honorer un hôte par une tenue harmonieuse, ou de veiller sur son apparence par respect pour son-sa partenaire.

Les efforts sont proportionnés et paisibles. Un organisme qui fonctionne bien permet d'être encore mieux en service. Avec les altérations, vient une autre manière d'être bénéfique aux autres, par la maturité et l'écoute en particulier.

Toutes les altérations, physiques ou circonstanciées, momentanées ou durables, révèlent nos attachements aux apparences et aux fonctionnalités. Elle nous offre l'opportunité de nous libérer progressivement de l'identification au corps, pour y renoncer sans regret, sans remords, et se préparer à la séparation pour le quitter en paix. Il n'est que de voir des personnes atteintes de graves maladies, de handicaps sévères, ou enfermées en prison qui atteignent un état de sérénité, de contentement et de bienveillance envers les autres.

4 naissances

Le cycle des naissances

- Naissance physique

Elle commence lors de la rencontre des gamètes de chacun des parents. Le miracle de la vie se continue pendant 9 mois, in utero, plus ou moins à l'abri des regards. Une formidable activité de déploiement pour préparer le petit être qui va sortir du ventre. En même temps qu'il accède au monde extérieur, il est expulsé du paradis amniotique où « tout baigne », dans l'insouciance. Il se retrouve dans un environnement sec, froid, dur, éblouissant... Il lui faut respirer par soi-même ; l'air se précipite dans les poumons, sous peine d'asphyxie.

C'est sans doute la 1^{ère} douleur intense de sa vie, qui engendre le 1^{er} cri, les premières pleurs. Avec la naissance, il découvre aussi la douleur. Ensuite, le corps va grandir. Il se développe en taille et en aptitudes. Malgré les coups et les douleurs, le corps se fortifie à travers les efforts, l'individu aussi. La souffrance physique inclut les blessures, les maladies, les limitations, les handicaps... et la vieillesse, qui aura droit à un paragraphe.

- Naissance émotionnelle

Pendant la gestation, il n'y avait qu'une seule relation directe, immédiate avec la mère (la mer, son ventre comme un océan nourricier), et quelques échos sonores au loin. Au fil des premières années, les relations se tissent. Dans l'incompréhension, les personnes apparaissent, puis disparaissent, alternant satisfactions et frustrations, allant de la plénitude parfois jusqu'au vide affectif.

Les relations et les circonstances s'accompagnent naturellement de joie et de tendresse, mais aussi de peur, de colère, de tristesse, de honte et de toute la palette des émotions, qui font souffrir, surtout quand elles sont rejetées et dramatisées.

Et un jour, viennent les premières amours ! Par son intensité, la vie sentimentale peut représenter une apogée, une nouvelle naissance émotionnelle, avec ses merveilleuses délices et ses souffrances abyssales, avec les tourments du désespoir, de la jalousie, de l'incertitude, de la possessivité, de la dépendance...

- Naissance mentale

Elle se manifeste très tôt par la curiosité et par une soif de connaissance et de compréhension, une forme de boulimie de savoir, dans une avalanche de pourquoi.

L'humain est peut-être une exception de la nature par sa possibilité d'apprendre toute sa vie, surtout s'il entretient cette capacité.

Avec la naissance progressive du corps mental arrive également la notion de responsabilité individuelle et collective. Dès l'enfance, dès l'école, l'humain apprend à rendre des comptes et à avoir des devoirs. Les préoccupations, le stress, la rumination, la honte, la culpabilité, sont autant de souffrances.

Elles sont généralement exacerbées par la difficulté d'être enraciné dans le moment présent. Les regrets, les remords, les reproches sont tournés vers le passé. L'anxiété, l'appréhension, le stress sont orientés sur le futur.

Vers l'adolescence, la littérature, la philosophie, la psychanalyse, l'histoire, la géopolitique, la biologie et toutes les sciences peuvent apporter des éléments de compréhension du fonctionnement du monde. La réflexion amène vers les questions métaphysiques qui préparent la naissance spirituelle : qui suis-je ? Que fais-je sur terre ? À quoi, à qui, sert ma vie ? D'où vient l'univers ? Y a-t-il une vie après la mort ?

- Naissance spirituelle

L'individu cherche sa place dans l'univers. Les questions profondes appellent des réponses.

La souffrance vient d'un manque de sens, d'un sentiment d'inutilité, de futilité, de dérision, d'impuissance. L'individu est perdu face à l'infini et à l'éternité.

La méditation, quelle qu'en soit la forme, ouvre progressivement l'accès à son intériorité la plus profonde, afin de rentrer véritablement en connexion avec soi-même, jusqu'à y découvrir un espace de ressourcement. Elle facilite aussi la conscience de plus grand que soi, afin de bâtir une relation à l'Univers, au Divin, et de trouver du sens à la vie.

Accueillir

Les 4 corps, avec leurs souffrances spécifiques, se développent de façons très différentes d'un individu à l'autre, et à des âges différents.

Avec la maturité vient le développement du corps spirituel, à des âges divers selon les personnes et leur chemin de vie. Finalement, la mort du corps de matière correspond à la naissance ultime au corps de Lumière, une renaissance au ciel, dans une idée de cycle.

Après une période plus ou moins longue en tant que corps de Lumière, on renaîtra peut-être dans un nouveau corps physique, qui finalement est lui-même constitué de lumière ($E=mc^2$, merci Einstein, Dieu merci). Finalement nous sommes constitués d'énergies et de vie.

Le méditant apprend à se dés-identifier de son corps, «je ne suis pas ce corps», afin de prendre une saine distance, une juste hauteur, par rapport à ce qui lui arrive. La souffrance augmente lorsqu'elle est refusée, lorsque la situation est rejetée et tournée au drame. Si la souffrance est relativisée, elle devient un inconfort qui n'empêche pas de continuer à vivre, voire à profiter des bons côtés du moment présent.

Lorsque nous aurons traversé toutes les souffrances, reçu tous leurs enseignements, appris toutes leurs leçons, nous pourrions demeurer dans un bonheur intérieur. Le «bonheur circonstanciel» est dépendant des satisfactions extérieures et par essence éphémère. L'attachement aux circonstances est une grande source de souffrance, car elles sont toujours mouvantes. Le changement est une constante de l'univers. Beaucoup des sources de plaisir ne le sont d'ailleurs que durant une certaine durée, que ce soit la sexualité, la nourriture, l'art...

La méditation enseigne l'accueil de ce qui est, y compris le changement, pour passer d'une expérience à une autre avec harmonie et sérénité. Elle permet d'embrasser la souffrance, quand elle arrive, avec ses cadeaux. Elle ouvre aussi à mieux apprécier les beautés et les délices de la vie, avec gratitude et émerveillement.

Ô présent

Rémi

Je regarde mon passé avec reconnaissance
Je construis mon futur avec joie et sagesse
La paix et la pardon arrivent avec puissance
Confiant en l'avenir, j'ai foi en ses promesses.

Sous un soleil d'amour, enivré de conscience
Je célèbre la vie en toute liberté
Dans l'émerveillement s'enracine ma confiance
Je goûte le présent avec félicité.