

La souffrance n'est pas notre état naturel



La joie habite nos cœurs tout autant que la tristesse, elle en est son reflet, l'autre revers de la médaille, tout comme l'amour contient la peur et vice versa. Être conscient et accepter cette dualité omniprésente dans cette expérience sensorielle et extraordinaire qu'est l'existence humaine est déjà en soi un sacré pas vers le lâcher prise. La souffrance est un vaste mot, un vaste état qui regroupe beaucoup de ces « revers de médailles », la peur, la tristesse, la culpabilité, la honte, ces énergies lourdes qui ne pourraient exister en nous sans la présence de leurs opposés ; l'amour, la joie, la gratitude, sont autant d'énergies bien présentes en notre cœur, parce que nous ne sommes pas nés à moitié, nous n'expérimentons pas cette dimension duelle de l'univers en étant seulement ci ou seulement cela, nous sommes, nous-même, en tant qu'être vivant, incarné dans ce corps, une manifestation du tout, duel et définitivement neutre, ce yin et ce yang, en nous qu'il nous est possible d'incarner en pleine conscience aussi. Nous pouvons nous libérer de l'emprise de la souffrance lorsqu'elle se présente, en devenant conscient de ce qu'elle est, conscient de la responsabilité que nous avons dans notre façon de la percevoir, de nous percevoir nous-même, pour nous libérer de ces conditionnements

limitants, issus le plus souvent de nos blessures existentielles.

Bien souvent lorsque notre souffrance devient trop importante, épuisés, nous nous décidons enfin à chercher à comprendre, nous acceptons de nous remettre en question, parce que l'on a plus d'autre choix, devenus conscient que ce bonheur que nous cherchons, cette « paix du coeur », ne peut définitivement pas nous être donnée de l'extérieur, elle est un état en soi, et si la joie frappe à la porte, nous nous souvenons alors que la tristesse n'est jamais bien loin.

Fatigués de ces va et vient émotionnels, nous rêvons de vivre je ne sais quel miracle qui viendra nous libérer de ces allers-retours épuisants....

Au fil des prises de conscience, parfois douloureuses, souvent libératrices, nous réalisons à quel point notre ignorance était la cause de tous nos maux.

Pour ma part, j'ai apprivoisé la souffrance le jour où j'ai accepté de prendre la responsabilité de mes émotions, en cessant de vouloir changer d'abord ce que je ne pouvais pas changer objectivement, en acceptant le fait que je ne pourrais jamais contrôler les circonstances extérieures, en décidant finalement que je transformerai cette souffrance en joie, envers et contre tout, envers et surtout contre ces parties conditionnées de mon être qu'il allait me falloir débusquer.

Quelque soit ce qui nous fait souffrir, une situation d'échec, une personne qui nous aurait lésé, nous possédons chacun une vision du monde qui nous est propre, construite au fil des expériences vécues depuis notre petite enfance, à la manière d'un programme que nous aurions installé dans notre « ordinateur personnel » et que nous ne cessons d'actualiser au gré des expériences et leçons que nous avons apprises. Cette façon de voir le monde très personnelle que nous avons ne constitue jamais la réalité en tant que telle, elle n'est réelle que pour nous et ce que nous prenons pour vrai, nos croyances ancrées, génèrent les attitudes et comportements, action et réactions qui amèneront toujours dans les circonstances le résultat qui viendra nous confirmer que « c'est nous qui avons raison ».

Si un enfant s'est fait mordre par un chien et que sa croyance ancrée est devenue celle qui dit que tous les chiens sont dangereux, que cet enfant se met à avoir peur systématiquement de tous les chiens qu'il croise, il y a de fortes chances pour qu'un de ces jours, l'un d'eux ressente cette peur présente chez l'enfant, de par son comportement affolé et le morde de nouveau pour se défendre de l'attitude paniquée de l'enfant, ainsi la boucle sera bouclée et l'enfant conclura qu'il avait raison d'avoir peur... quelque soit l'amour qu'il se porte.

A moins que cet enfant ne prenne conscience que sa peur est irrationnelle, que sa croyance est issue du traumatisme vécu la première fois qu'il s'est fait mordre et qu'il accepte le fait que tous les chiens ne soient pas dangereux, afin de guérir sa peur, et de découvrir que l'amour qu'il peut partager avec ces animaux est bien réel.

Bien qu'il puisse être difficile pour le mental d'accepter ce fait, personne ne peut nous guérir sinon nous-même, de nos propres blessures et carcans intérieurs.

Très souvent, des répétitions de situation causant la souffrance apparaissent dans nos vies dans le seul but de nous faire conscientiser nos propres programmes internes. Nous nous demandons alors ce que nous avons fait au bon dieu pour mériter ça, pourquoi « ça n'arrive qu'à nous », ne réalisant pas ainsi que nous sommes en fait prisonniers d'idées reçues, de constructions mentales qui ne nous servent plus, de croyances erronées qui nous empêchent de vivre ce que nous souhaitons enfin vivre. Nous rejetons alors toujours la faute sur l'extérieur tandis qu'il suffirait de conscientiser ces schémas pour pouvoir nous en libérer.

Si nous avons été trahi, nous avons tendance à penser, comme l'enfant qui finit par avoir peur de tous les chiens qu'il croise, que le monde est faux, hypocrite et qu'il nous faut devenir méfiant, pour nous protéger. Ainsi nous développons une peur, consciemment ou pas, d'entrer en relation authentique lors d'une nouvelle relation. Nous projetons en toute inconscience nos blessures passées sur l'autre et inévitablement, prisonniers de ces blessures qui pourtant n'ont rien à voir avec le présent, notre attitude n'est pas celle de quelqu'un d'ouvert, capable d'aimer véritablement. Bien que nous comprenions que cette personne présente aujourd'hui n'est pas celle qui nous a trahi par le passé, notre « programme interne » nous empêche de demeurer présent et ouvert à la nouveauté. Nous « décrétons » ainsi silencieusement, en notre for intérieur, que le monde est dangereux pour nous et notre attitude défensive génère très souvent un résultat qui vient nous confirmer, là encore, que nous avons raison de ne plus avoir confiance en quiconque. Comment bâtir une relation harmonieuse avec autrui si nous ne sommes pas nous-même serein intérieurement, devenu incapable d'ouvrir notre cœur, de nous exposer à l'amour, d'accepter de redevenir « vulnérable à l'amour ». Comment vivre extérieurement l'amour lorsque nous sommes nous-même envahis de peur.

...

De la même façon que, si nous avons grandi dans une famille peu aimante, qui nous rabâchait sans cesse que nous étions incapable de réussir, nous avons pu développer ce

manque de confiance en nous et en nos possibilités sur le plan professionnel ... nous pouvons alors nous sentir incapable de réussir dans ce que nous aimons vraiment faire, ce « manque d'amour en soi » s'est transformé en un manque de confiance envers la vie tel, que nous pouvons par exemple nous contenter de « faire comme tout le monde », craignant par-dessus tout de nous affirmer dans nos choix de carrière, convaincus que nous ne serons définitivement jamais à la hauteur ...

....

Chaque blessure demande à être guérie et personne ne peut le faire à notre place, si l'amour et la joie ne font pas encore partie de notre vie, c'est que nous sommes encore coincés, quelque part, à l'intérieur, dans un passif douloureux, que nous avons ancré profondément ces douleurs dans notre « carte du monde », Personne d'autre que nous n'est responsable des « résultats » que nous obtenons au final dans nos vies, que ce soit sur le plan personnel ou professionnel. Personne ne peut être tenu responsable de la façon dont nous avons « imprimé nos croyances » dans notre subconscient. Notre vie ne pourra jamais prendre la tournure de cette « vie de rêve » que nous espérons tous secrètement, si nous ne prenons pas d'abord conscience de ce qui nous conduit à ne pas parvenir à la réaliser pleinement dans le présent.

....

Un premier pas vers la guérison consisterait donc en cette prise de conscience, cette remise en question personnelle sur le « comment nous avons pu nous saboter nous-même », nos « programmes installés » nous servent-ils encore aujourd'hui rapport à ce que nous souhaitons atteindre. Si nous nous dévalorisons nous-même, comment obtenir cette « approbation générale de la vie » pour que nous puissions nous épanouir, ce, dans tous les domaines.

Cet examen de conscience demande de regarder en face les pensées et émotions qui nous habitent, celles dans lesquelles nous avons tendance à rester enfermé parfois/souvent, celles qui ne nous font pas nous sentir clairement épanouis et celles qui génèrent les comportements et situations qui ne nous correspondent plus.

« La souffrance est inhérente à la vie, inhérente à notre condition humaine, elle est la conséquence directe, le gage même de la présence de l'Amour en nous, cessons donc de le chercher désespérément à l'extérieur et redevons la source de ce que nous voulons récolter dans cette existence. »