

Exercice : Nous souffrons, *tous*

Au cours de cet exercice, nous essaierons de dépasser nos concepts et nos perceptions ordinaires de souffrance. Il existe en fait deux niveaux de souffrance en chacun de nous : l'un sur le plan de la vie « ordinaire » ici, et l'autre sur un plan plus profond. Sur ce plan plus profond, nous essaierons de comprendre comment la décision de se séparer, dans l'esprit, de son Origine, provoque une souffrance cachée et extrêmement aiguë. Cette souffrance primaire (le 'rêve caché') est la véritable cause de la souffrance de ce monde, un monde de « scènes » pourtant « neutres ». Coupés de notre source spirituelle intérieure, nous nous sentons tous perdus et exilés dans un rêve dangereux où nous ne trouvons pas notre place, et par conséquent nous sentons fautifs et dans une insécurité totale.

Exemples à travailler :

Quelqu'un qui travaille trop, qui est sous-payé et dans l'impossibilité de pouvoir changer de situation.

Une relation destructrice impossible à quitter (finances, enfants...)

Une personne incomprise ou non acceptée au sein de sa famille, mais qui doit pourtant faire bonne figure malgré le manque évident d'acceptation et d'amour.

Quelqu'un qui a subi une violence, un braquage, une trahison importante.

Quelqu'un qui habite une région ayant subi une pollution industrielle importante.

Quelqu'un qui souffre d'une situation injuste, même très banale, etc.

A. Événements de la vie quotidienne

1. Pensant aux personnes dans ces situations difficiles (voir la liste ci-dessus), essayez d'identifier la souffrance provoquée par la circonstance décrite. Identifiez d'abord cette souffrance chez les victimes (une étape facile).

2. Plus difficile maintenant, essayez de voir la souffrance chez **leurs persécuteurs**. Essayez de voir comment les persécuteurs, les 'méchants', pensent eux aussi qu'ils sont souffrants. Qu'est-ce qui les pousse à faire ce qu'ils font ?

B. La condition profonde de l'esprit

1. Essayez de voir la souffrance profonde chez les persécuteurs, cette souffrance particulière liée à un état de faute grave, due à une séparation d'avec sa Réalité.

2. Maintenant, essayez de voir cette souffrance profonde d'exil et de faute chez **les victimes**. Comment est-ce possible que, eux aussi, ils souffrent *d'abord* à l'intérieur, puis ils voient cette souffrance projetée à l'extérieur sur les scènes de la vie ?

Essayez de voir comment la souffrance dans ce monde est une *expression*, une *expérience extérieure* et une *projection* d'une souffrance intérieure profonde, présente en chacun de nous. Il y a d'abord une souffrance intérieure, puis l'expression de cette souffrance dans le monde, chez les persécuteurs et chez les victimes. Apercevez-vous maintenant que cette souffrance profonde est exactement la même chez les persécuteurs et les persécutés ?