

# La Vie m'abreuve jusqu'au seuil du grand Départ

Toute notre vie nous cherchons à l'extérieur de nous-même ce qui pourrait bien étancher notre soif, jusqu'à notre soif de sens elle-même. Ce n'est qu'à l'heure de la mort que cette quête de sens, cette tension permanente, trouve apaisement. Pourtant, se pourrait-il qu'il en soit autrement? Comment composer avec cette "inévitabile souffrance humaine"? Comment la transformer pour nous permettre de la vivre comme une chance? Comment se laisser pétrir par la vie sans plus aucune attente durant notre vie même? Comment, au final, vivre la mort? Des questionnements essentiels qui jalonnent notre parcours sur terre et sur lesquels Bettina De Pauw apporte un regard empli de sagesse, d'expérience et d'amour.

## Les soifs, cause de notre souffrance

Depuis que nous sommes nés, nous avons soif. La Vie grouille en nous, s'exprimant comme une soif sans que nous sachions trop de quoi; soif de nourriture, soif de lien, soif de sécurité et plus tard soif d'autonomie, soif de pouvoir... Il n'y a pas de fin à nos soifs. Ce qui nous satisfait à un certain moment ne nous satisfait plus après un certain temps. De plus, l'objet de notre soif est toujours une chose particulière, incapable de nous combler totalement.

Pour échapper à l'abîme de l'absurde, nous allons finalement à la recherche du sens: qu'est-ce que tout cela signifie? Est-ce qu'il y a un lien entre tous ces éléments disparates de notre vie? Plus nous pouvons lier de choses entre elles, plus se produit un apaisement. Comme quand nous montons au sommet d'une montagne et contemplons le panorama... Ahhh!, voir la globalité apaise. Tout se tient. C'est la même chose dans notre vie: le fait d'apercevoir une cohérence révèle qu'une force mystérieuse, qui dépasse le pouvoir de notre moi individuel, est à l'œuvre. Nous sommes soulagés du poids de notre auto-suffisance et de notre culpabilité - son pendant. Plus large est la perspective, plus grand est l'apaisement.

Mais la recherche du sens est encore une soif, même si elle est plus subtile que les autres. Nous cherchons toujours une réponse à l'extérieur de nous; ce qui fait que le sens que nous donnons aux choses est temporaire et évolue avec le temps.



Par Bettina De Pauw

Nous ne pouvons donc le capturer définitivement avec notre mental ou notre intellect. Tout est impermanent. La seule chose qui ne change pas est le manque même, le bourdonnement profond du manque. Cette insatisfaction perpétuelle est notre condition humaine, décrite dans les sagesses orientales comme l'inévitable souffrance humaine.

Si nous regardons de plus près, nous voyons que la souffrance est causée par la friction entre ce qui se présente d'un côté et ce que nous attendons de l'autre, qu'il s'agisse de la crêpe que je ne peux pas obtenir, parce que la boutique vient de fermer, ou d'un être cher qui vient de mourir... Nous ne nous attendions pas à cela, nous résistons. Cette résistance est la souffrance. Nous détenons tous quantité de plans à propos de situations ou de personnes: ce que telle ou telle personne devrait faire, comment les gens polis devraient se comporter... ce qui est bien ou bon, ce qui est mal ou mauvais... Cependant, nous ignorons souvent que nous avons des attentes. Par exemple, je peux trouver que mon partenaire est indifférent à mes sentiments et ressentir alors une déception. Peut-être, n'étais-je pas vraiment consciente de cette attente - de cette exigence même - d'empathie de mon partenaire envers moi, jusqu'à ce que j'éprouve cette frustration. Lorsqu'une émotion surgit, elle est la preuve qu'un monde complexe d'attentes est à l'œuvre. Et plus forte est cette émotion - que ce soit la colère, la tristesse ou la peur - plus grande était notre attente.



### La souffrance comme chance

Si nous pouvons accepter la souffrance telle qu'elle est, elle nous ramène au cœur de nous-mêmes. Tandis que la soif nous attire vers le monde extérieur où nous rendons l'autre, ou le monde, responsable de notre bonheur, la souffrance, elle, nous fait lâcher l'attention de l'objet désiré et éclaire ce qui nous habite à l'intérieur. Elle nous révèle l'existence de nos attentes comme créations de notre mental anticipant sans cesse un futur conditionné par le passé.

Nos émotions sont précisément l'interface entre le futur et le passé. Du latin é-movere, c'est une énergie qui cherche à s'exprimer au dehors dans l'instant présent. C'est là que nous rencontrons nous-mêmes, que nous sentons le vivant en nous. Elles sont les couleurs qui émergent à la suite de nos interactions avec l'environnement.

Mais la plupart de nos soifs ont pour but d'éviter de ressentir la souffrance, tout en nous causant à nouveau plus de souffrance. C'est un cercle vicieux, soif et souffrance s'engendrant l'une l'autre. Quand je désire quelque chose, il y a autre chose que je ne veux surtout pas. Là est le problème. Ce que je ne veux pas crie plus fort que ce que je veux vraiment. C'est pour cela que, tant que je refuse de me laisser traverser par la souffrance, il y a beaucoup de chances que j'obtienne ce que je ne veux pas : ce qui résiste et persiste.

Il nous faut avoir le courage de devenir vulnérable, de nous laisser toucher par ce qui se présente, de laisser fondre nos résistances. Quand la douleur est la plus intense, qu'elle est complètement ressentie, la libération est proche. Souvent à ce moment les larmes viennent, mettant un baume sur notre blessure. Car la racine de l'émotion, son essence, est pur amour. Rûmî, un poète soufi, dit : *"La souffrance même qui te fait hurler, te pousse vers l'union. La pure tristesse qui implore de l'aide est elle-même la coupe secrète"*.

L'émotion se résorbant dans l'univers nous laisse allégés avec plus d'espace à l'intérieur. Nous sommes plus conscients de l'éphémère des désirs, de la gratuité de l'existence qui se donne et se redonne dans un acte d'amour incessant. Le saint poète Hafiz le dit ainsi :

*"N'abandonne pas si facilement la souffrance, laisse-la t'inciser plus profondément, laisse-la te pétrir et te pénétrer comme peu d'ingrédients humains ou divins le peuvent"*.

### Quand mes soifs deviennent Foi

Je me souviens d'une marche dans le désert. Il faisait 35 °C. Il fallait suivre dans les dunes, s'enfoncer dans le sable mou. C'était rude. Nous marchions en silence. À un moment, je me suis sentie près de l'épuisement, comme je le voyais aussi chez les autres. Comme "animatrice" je devais donner l'exemple. Nous avons pris une pause. Puis j'ai repris la marche et j'ai cessé de me laisser accabler par des pensées. Je me suis donnée à la marche avec tout mon consentement *"Yallah!"*, *"On y va!"*. C'est réellement magique, quand on lâche le contrôle. La tête dit : *"Il fait trop chaud!"*, *"Je suis trop fatiguée!"*, *"Où est ce tamaris?"* Mais si je lâche ces pensées, si je dis juste *"Oui!"* c'est jubilatoire, une force se révèle, "cela" marche en moi, ce n'est plus moi qui marche.

Cela pourrait être tout le temps notre réalité, si on osait y croire. Si on avait la foi ! Si nous donnions le courage de notre cœur. Si nous osions l'inconnu. *"Lève-toi et marche"* a dit Jésus.

Graduellement nous sommes de plus en plus capables d'accueillir le moment présent comme il se présente. Nous devenons moins collés aux objets de nos soifs. Nos désirs deviennent plus élastiques, perdent du lest. Nous commençons à apprécier l'énergie pure de la soif même. Une grande force se cache derrière notre soif. Quand nous pouvons laisser être l'inconnu, sans le fixer dans des concepts et croyances préconçues, sans interrompre le flux constant de la vie, nous voyons que celle-ci est toujours neuve.

Cette force nous fait avancer, nous habite, nous nourrit. Quand nous réussissons à la laisser libre, sans la fixer dans une idée ou un concept quelconque, elle se déploie, et elle a le goût de l'amour. L'amour que l'on cherche et l'amour qui nous fait chercher est le même.

Je peux retourner mon regard et voir Dieu qui se cherche à travers moi.

Dieu est dans ma soif.

Ma Soif est ma Foi,

Ma soif est le sens.

Le pire serait de ne plus avoir soif.

### Au seuil du grand Départ

En fait, durant toute notre vie nous attendons inconsciemment la mort. Mais nous sommes bien trop occupés à fixer nos vies - NOS vies - pour nous en apercevoir. La course frénétique pour nous empêcher de ressentir une mort imaginaire est la véritable prison dans laquelle nous étouffons la vie.