

Honorer sa souffrance pour le monde

Joanna Macy (1929-2025) et Chris Johnstone : *Active Hope* (Chapitre IV)

Joanna Macy est connue des francophones pour « Le travail qui relie ». L'histoire de Parsifal et du roi (résumé) : *le roi et son royaume sont en très mauvaise posture car un sort a été jeté. Personne n'ose demander au roi ce qui ne va pas. Lors d'une deuxième visite, Parsifal finit par poser la question et le sort est levé... (Danger de ne pas en parler !)*



Pourquoi la réponse au danger (activation des alarmes) est-elle bloquée ?

Qu'est-ce qui est pertinent pour vous ?

1. Je ne crois pas que ça aille aussi mal
2. Ce n'est pas à moi de faire la part des choses
3. Je ne veux pas me faire remarquer
4. Cette information menace mes intérêts financiers ou politiques
5. Cela me fait tellement mal que je préfère ne pas y penser
6. Je me sens paralysé : j'ai conscience du danger mais je ne sais pas quoi faire
7. Ça ne sert à rien de faire quoi que ce soit parce que ça n'aura pas d'effet significatif
8. Autre (précisez)

Méditation - Respiration

La douleur pour le monde est normale, saine et très répandue

Nous allons rechercher l'ombre de nos inquiétudes pour le monde, parfois... souvent... inexprimées.

Pour cela, je vous invite à vous détendre, à poser vos pieds bien ancrés dans le sol. En ouvrant légèrement la poitrine, vous ouvrez votre cœur complètement... ou à moitié...

Pouvez-vous vous autoriser à ressentir ? Voyez si cela est pertinent aujourd'hui...

Si c'est OK pour vous, autorisez-vous à ressentir un tout petit peu plus que d'habitude.

Respirez profondément.

...

Et posez-vous les questions suivantes – je vais vous lire une série de phrases à compléter à propos de l'inquiétude pour le monde

Phrases à compléter à propos de l'inquiétude pour le monde

Quand je pense à la condition de notre monde, je dirais que les choses deviennent....

Parmi les inquiétudes que j'ai, il y a.....

Quand je pense à ces inquiétudes, les sentiments ou émotions qui me viennent sont...

Ce que je fais de ces sentiments ou émotions, c'est...

Respirez normalement.

Maintenant, je vous propose de respirer à travers ces inquiétudes, ces sentiments, ces émotions...

Soyez simplement conscients de votre respiration, sans chercher à la modifier. Sentez votre inspiration et votre expiration.

Pendant que vous respirez, notez les sensations associées à la respiration, dans les narines, dans le ventre, la poitrine, les côtes. Rester détendu, passif(ve) et alerte, comme un chat prêt à bondir.

Tout en examinant votre respiration, notez qu'elle se produit toute seule, sans intervention de votre part, sans que vous ayez à décider quand inspirer et quand expirer. C'est comme si au lieu de respirer, vous étiez respiré(e) – **comme si la vie vous respirait**. Comme chacun dans cette salle zoom, dans votre ville, sur cette planète, vous êtes respiré par la vie, soutenu(e) **par un réseau immense qui respire...**

Maintenant, visualisez votre respiration comme un courant ou un ruban dans l'air. Voyez-ce courant ou ce ruban en train de couler à travers votre nez, votre trachée, jusqu'à vos poumons. Faites-le passer à travers votre cœur. Représentez-vous votre respiration en train de couler à travers votre cœur et de ressortir plus loin par une ouverture pour se reconnecter avec le réseau plus vaste de la vie.

Maintenant, ouvrez votre conscience à la souffrance du monde. Laissez des images difficiles se présenter à vous. Maintenant, respirez ces images comme si elles étaient faites de grains de sable et vous les aspirez par le nez, dans vos bronches, puis votre cœur, puis vous les laissez ressortir dans le monde, transmutées. Laissez-les passer à travers vous et se dissoudre, vous n'avez rien à faire, ne les retenez pas, laissez-les circuler.

Vous pouvez recommencer avec d'autres images. Il se peut qu'aucune image ne se présente et que ce soit seulement du vide et du flou, cela aussi peut représenter la souffrance de la terre, ce sont des images des représentations très réelles de la souffrance.

Et si ce qui vient à la surface, ce n'est pas la souffrance pour la terre mais la souffrance pour les pertes et les douleurs de notre vie, respirez cela également, car cela fait partie intégrante de la souffrance du monde. Respirez cela comme du sable à travers votre nez, votre trachée, vos bronches, votre cœur, avant de le rendre au vaste réseau de la vie.

Lâchez prise et faites confiance au vaste réseau de la vie et à ses ressources de guérison.

Nous faisons un riche compost à partir de ces peines, de ces deuils, nous pouvons apprendre d'eux et augmenter notre conscience collective la plus large.

Continuez à respirer tranquillement... Vous n'avez pas besoin de transmuter toute la souffrance aujourd'hui.

Et vous pourrez ouvrir les yeux.

Thich Nhat Hanh a dit : *Ce que nous pouvons faire pour sauver le monde, c'est écouter en nous les sons de la terre en train de pleurer.*

Pratique personnelle :

Quand j'imagine le monde que nous allons laisser à nos enfants, il semble que...

Une de mes pires peurs concernant le futur, c'est...

Les sentiments que je porte à ce sujet sont...

Pour éviter ces sentiments, je fais ceci ou cela :

Des façons pour moi d'utiliser ces sentiments pourraient être...

Dessiner ses craintes, coller des images :**Un cairn de deuil :**

De quoi est-ce qu'on peut être en deuil de ce qui meurt dans le monde ?

Avec cette idée en tête, faites une marche et ramassez un objet qui représente quelque chose de précieux que notre monde est en train de perdre. Trouvez un endroit pour laisser cet objet de façon à honorer la perte et le deuil que vous ressentez. Vous pouvez revenir à cet endroit pour y marquer une autre perte, et au fil du temps construire un petit monticule ou cairn d'objets symbolisant ces pertes.

Ce cairn de deuil est un marqueur affirmant que vous avez remarqué et que vous prenez soin.