

HUMANITE....VIE..... MORT

Isabelle Martin psychologue

INTRODUCTION

Ce document reprend des notions de vie, de mort et d'humanité.

J'aborderai tour à tour

La relation

La vie jusqu'à la pathogénèse selon les principes de la Médecine Traditionnelle
Chinoise

La vie et la mort selon la philosophie bouddhiste

En guise de conclusion je déposerai quelques phrases, phrases que je tire des
« enseignements » initiés par mes patients dans ce qu'ils vivent de
douloureux.....l'essence de la vie, l'importance de la notion du mourir, une
vision systémique de ce que nous sommes associé à la l'évolution de la
conscience.

PRENDRE SOIN DE SOI

Prenons conscience à chaque instant de notre existence sur terre que chaque situation de vie supposée représenter un défi nous propose de se questionner sur nous même.

Aménageons nous cet espace précieux qui n'est plus de donner du sens à notre vie pour tel ou tel évènement vécu, mais l'opportunité de nous rappeler qui nous sommes et la façon dont nous appréhendons l'ordre des choses et de l'univers

PRENDRE SOIN DE LA RELATION

Entrer en relation c'est regarder chaque sujet de l'existence comme un être humain et non comme un cas.

Respecter les valeurs, peurs, joies tout ce qui fait partie de chacun de nous et qui peut être différent pour chacun de nous.

C'est en partageant et respectant nos différences que nous prenons conscience de l'humanité

ENTRER EN RELATION

Laissez l'espace à votre invité de parler de lui car lui seul sait ce qu'il est vraiment. On a tort de croire qu'on sait ce qui est bon pour l'autre.

Ne laissez pas vos peurs dépasser vos pensées, sachez vous arrêter avant de donner des informations qui pourraient être inexactes. Accueillez vos frustrations, vos déceptions de ne pas savoir à tout prix.

Lorsque vous aurez pris soin de cet espace qui est le votre, alors vous pourrez prendre soin de la relation.

SAGESSE

*Donnez vous la sérénité d'accepter ce que vous ne pouvez pas changer,
Le courage de changer ce que vous pouvez
Et la sagesse de voir la différence.*

L'HOMME

L'homme...la vie...la santé selon la Médecine
Traditionnelle Chinoise

PHILOSOPHIE DE VIE EN MTC

la médecine traditionnelle chinoise propose une vision systémique de l'homme
et son chemin de vie :

La philosophie humaniste, philosophie ciel-terre, place l'homme au centre de
ces deux éléments fondamentaux

lui signifiant ainsi qu'il vit en harmonie avec la nature et le ciel

PHILOSOPHIE CIEL TERRE

Vivre en harmonie avec la nature

signifie que l'homme équilibrera son alimentation en tenant compte de son énergie interne , en n'oubliant pas que tout excès répété peut lui être néfaste

Vivre en harmonie avec le Ciel

c'est réaliser que nous sommes relié au tout, c'est apprendre à vivre en conscience avec l'ordre des choses, l'ordre du monde, l'ordre de l'univers. C'est un état de lucidité qui nous amène au discernement de ce qui est bon de faire ou ne pas faire pour soi, pour autrui. Cette philosophie de vie qui nous donne force, confiance, amour pour les choses et les êtres, apaise nos peurs et nos chagrins, et restaure, bien souvent, la santé.

MÉDECINE CHINOISE ET GRANDE CAUSE

L'homme qui est indissociablement corps esprit et âme traversera des évènements de vie avec un certain état de conscience.

Ses qualités et défauts, ses forces et faiblesses lui permettront d'accomplir son chemin de vie,

Chaque évènement, chaque situation vécue lui offre une nouvelle expérience qu'il lui faut assumer, lui permettant d'acquérir de l'expérience, de la maturité, de la force et une grandeur en conformité avec sa destinée.

LA GRANDE CAUSE

L'homme agira selon la Voie dans l'harmonie et le respect de l'ordre naturel du monde et des choses, avec sagesse et humilité.

Dans le cas contraire, les événements deviennent douloureux, parfois répétitifs, et entravent la vie de l'homme plus qu'ils ne la dynamisent

LA GRANDE CAUSE

En cas de dysharmonie avec les énergies du Ciel et l'ordre de la nature, les énergies vitales s'affaiblissent, les situations vécues difficilement, fragilisent. les perturbations successives provoquent alors un trouble dans la circulation des énergies.

La pathogénèse est la traduction de ce désordre.

LA SANTÉ

La santé psychique et physique dépendra avant tout de l'état d'âme du sujet :

Son regard sur les évènements

Sa capacité à prendre des décisions justes

La façon dont il appréhende la situation vécue.

L'HOMME....LA VIE....LA MORT

Philosophie bouddhiste,
vision de la vie, de la mort, de l'humain

CONSTAT BOUDDHISTE

*Grisés par l'ivresse de construire, nous
avons bâti la demeure de notre existence sur du sable.*

Ce monde peut sembler merveilleusement convaincant, jusqu'au moment où la mort fait s'écrouler l'illusion et nous expulse de cette réalité.

Comment pouvons nous prendre soin de l'existence d'une réalité profonde?

LA PHILOSOPHIE BOUDDHISTE

La mort est apparente mais il est important de comprendre ce qu'est la vie.

La philosophie bouddhiste propose de saisir ce qu'est la vie pour mieux
appréhender la mort

BOUDDHISME ET IMPERMANENCE

Si nous observons le fonctionnement de notre esprit, nous remarquons que des pensées se succèdent et s'imposent à nous sans raison, sans le moindre rapport entre elles.

Victimes de l'inconstance de notre esprit, de la puissance de la création de nos pensées, nous passons notre vie sur de fausses croyances et maintenons ce phénomène au fil du temps.

IMPERMANENCE

Notre vie semble rythmée et répétitive, études, travail, mariage, enfants.
maison, profession, résidence secondaire voiture.....retraite....

Nous poursuivons nos buts en raison des règles collectives et sociales, car
nous semblons, en fait, ne rien connaître de mieux.

Notre seul but dans l'existence devient bientôt de nous entourer du maximum
de sécurité et de garanties.

Notre vie est si rythmée que nous en oublions le temps de penser la mort.

IMPERMANENCE

Mais, si notre plus profond désir est véritablement de vivre et de continuer à vivre, pourquoi affirmer alors avec tant d'aveuglement que la mort est la fin ?

Pourquoi ne pas au moins tenter d'explorer la possibilité d'une vie conscientisée après la mort ?

Si nous sommes aussi rationalistes, pourquoi ne pas commencer à nous demander sérieusement où se trouve notre véritable existence ?

IMPERMANENCE

La mort nous propose de réaliser que rien, absolument rien ne possède de caractère durable

C'est avant tout parce que nous n'avons pas réalisé cette vérité que nous éprouvons tant d'angoisse devant notre propre finitude et tant de difficulté à la regarder en face.

Nous nous persuadons que rien ne changera jamais que tout continuera comme à l'ordinaire.

IMPERMANENCE

Pourtant nous ne pouvons que constater que rien n' a de caractère constant...La mort cellulaire est reconnue,

L'apoptose également;

et même l'expression de notre visage se modifie au cours du temps.

Ce que nous considérons comme notre caractère fondamental n'est rien de plus qu'un « courant de pensée ».

Aujourd'hui, la vie nous semble belle car tout va bien ; demain, ce sera le contraire.

Rien n'est stable ou durable, nos pensées et nos émotions sont fortuites.

A LA MORT....

À la mort nous laissons tout derrière nous.

En particulier ce corps sur lequel nous avons compté
Et que nous nous sommes tant efforcés de maintenir en vie

*Ce qui est né mourra,
Ce qui a été rassemblé sera dispersé,
Ce qui a été amassé sera épuisé,
Ce qui a été édifié s'effondrera,
Et ce qui a été élevé sera abaissé.*

VACUITÉ UNE VISION SYSTÉMIQUE DE LA VIE

Rien ne possède d'existence intrinsèque.

C'est cette absence d'existence indépendante que nous appelons vacuité.

Pensez à un arbre :

*Si vous le contemplez, vous constaterez
qu'il se dissout en un réseau extrêmement subtil de
relations s'étendant à l'univers entier : la pluie qui tombe sur
ses feuilles, le vent qui l'agite, le sol qui le nourrit et le fait
vivre, les saisons et le temps, la lumière de la lune, des étoiles
et du soleil - tout cela fait partie de l'arbre.*

VACUITÉ

En poursuivant votre réflexion, vous découvrirez que tout dans l'univers contribue à faire de l'arbre ce qu'il est, qu'il ne peut à aucun moment être isolé du reste du monde et qu'à chaque instant, sa nature se modifie imperceptiblement

Lorsque notre vision du monde, des choses et de nous même nous permet de voir que rien n'existe de manière isolé, nous réalisons que nous faisons partout d'un tout, et que nous sommes en lien avec l'ordre des choses, de l'univers, et l'humanité.

Alors le monde se révélera à nous éclairé d'une lumière plus vive.

BOUDDHISME ET KARMA

Karma signifie action

le karma est représenté par les actions que nous menons durant notre existence mais également le résultat de ces actions.

Cela signifie que

tout ce que nous effectuons au moyen de notre corps, parole et esprit entraîne un résultat conséquent.

Chaque action, même la plus insignifiante, a des répercussions positives ou négatives.

LE KARMA

Le résultat de nos actions est souvent différé ; il n' apparaît même parfois que dans des vies futures.

Il est impossible d'isoler une cause, parce que tout événement peut être provoqué par un mélange très complexe de plusieurs karmas arrivant à maturité au même moment.

Si vous désirez connaître votre vie passée, examinez votre condition présente ; si c'est votre vie future que vous désirez connaître, examinez vos actions présentes.

LE KARMA

La bienveillance

Nous nuisons qu'à nous même lorsque nous faisons du mal aux autres, nous assurons notre bonheur lorsque nous donnons aux autres de la joie et de l'aide.

La créativité

Le karma n'est donc pas une fatalité, il n'est pas prédéterminé.
Le karma est créateur, nous pouvons déterminer notre façon d'agir.
Nous avons la possibilité de changer.

LE KARMA

Responsabilité

les expériences de mort éminentes, ou les expériences d'éveil affirment la vérité du karma.

Il semble que les personnes qui traversent ces expériences non seulement revoient les événements de leur vie passée dans leurs moindres détails, mais également sont témoins de toutes les implications de leurs actes.

Ces personnes touchent également l'Amour Incnditionnel

EGO

L'ego est défini comme l'attachement à une notion utopique du «je » ainsi qu'à l'ensemble des vues, idées, désirs et mouvements qui l'entretiennent.

Un tel attachement nous enferme dans la frustration, car il n'est qu'une vue erronée de notre réelle existence

Le fait que nous éprouvions le besoin de nous attacher ainsi aux choses, et que nous continuions à le faire avec une ténacité jamais démentie, indique que nous savons, au plus profond de nous, que le moi n'a pas d'existence intrinsèque. C'est ce savoir obscur et obsédant qui est à la source de toutes nos peurs et de notre insécurité fondamentale.

RÉALISER LA NATURE DE L'ESPRIT

Nous pouvons réaliser la loi du karma et ses répercussions diverses au cours de notre existence, nous avons la capacité à comprendre les méfaits de l'égo et ses projections qui nous maintiennent dans l'ignorance et nous mettent en danger ou en échec.

Nous comprenons à quel point nos actions nous limitent et obscurcissent notre existence.

Tous ces subterfuges ne nous permettent en rien de découvrir en nous l'amour inconditionnel

Pourtant notre vraie nature peut rayonner dans toute sa richesse et sa générosité.... Réaliser la nature de l'esprit c'est devenir un être humain authentique

BOUDDHISME ET ESSENCE SECRÈTE

Pour opérer une transformation intérieure complète, nous pouvons méditer :

- Le caractère unique de l'existence humaine
- La présence inéluctable de l'impermanence et de la mort
 - La loi du karma ou les actions de cause à effet
- Le cercle vicieux de frustration et de souffrance qui constitue le samsara (roue de la vie)

LE BOUDDHISME ET L'ESSENCE SECRÈTE

- Afin de suivre le chemin de la libération, la philosophie bouddhiste met en avant le fait de :
 - prendre refuge dans la foi et s'initier afin d'éveiller la confiance en notre propre nature;
 - engendrer la compassion et entraîner l'esprit à travailler avec soi-même et les autres, et avec les difficultés de la vie ;
 - Calmer nos pensées par la pratique de la méditation ou prières destinés à purifier et à guérir ;
 - accumuler mérite et sagesse en développant une attitude de générosité universelle et en créant des circonstances favorables

MÉDITER

*Laissez reposer dans la grande paix naturelle
Cet esprit épuisé,
Battu sans relâche par le karma et les pensées névrotiques,
Semblables à la fureur implacable des vagues qui déferlent
Dans l'océan infini du samsara.*

CONCLUSION : HUMANITÉ.... VIE...MORT

Employons nous à vivre notre existence sans avoir peur de la mort.

Faisons l'expérience de nous libérer de nos peurs en nous réalisant, approprions nous ce que nous sommes réellement, engageons nous dans la voie qui permettra le changement.

Réalisons que la mort est une opportunité de vivre dans l'ici et maintenant, car en vivant comme si on allait vivre toujours il devient aisé de remettre à plus tard nos changements intérieurs.

Seul celui qui comprend que le jour auquel il s'éveille peut être le dernier, prend le temps de croire ce jour là, de devenir lui-même et de rejoindre les autres.

HUMANITÉ VIE MORT

En comprenant le véritable sens de la mort dans l'existence humaine nous trouvons le courage de devenir ce que nous sommes, car c'est quand nous comprenons que notre destinée est limitée que nous apprécions la vie, et que nous convenons de rentrer différemment en relation.

La volonté et l'implication de chaque individu à faire croître sa propre conscience permettra à l'humanité d'évoluer.

VISION DE LA MORT

L'image que chacun se fait de la mort modifie sa vie

La mort doit permettre une vision constructive et positive de la culture et de la vie