

Pourquoi la vie ? - 1/2

Pourquoi existons-nous ? Pourquoi sous forme humaine ? Pourquoi sur cette Terre ? Pourquoi à cette époque ? Tout autant de questions auxquelles il nous est difficile de donner une réponse, si ce n'est de tout mettre injustement sur le dos du hasard. Il a toujours bon dos celui-là !

Origine de la vie

Le problème avec ces questions-là est que faute de réponses, on les ignore. Et cela a des conséquences très graves qui se répercutent sur notre manière de vivre. Le simple fait de lire ces lignes en ce moment même, est une résultante de l'accumulation du déni de ces questions existentielles depuis plusieurs générations.

En effet, il y a bien longtemps que personne ne s'est efforcé de trouver le véritable sens de la vie. Alors c'est rentré dans les mœurs, on est là et puis c'est tout ! Certains pensent que c'est grâce à un Dieu, d'autres disent que c'était écrit, et d'autres encore imaginent que c'est un heureux (ou malheureux selon l'état d'esprit) concours de circonstances. Mais quelle qu'en soit l'origine, on se laisse bercer par la mer de monotonie que constitue la vie qui a été créée par notre société.

Déroulement de la vie

Manger, boire, dormir, se laver, faire ses besoins, avoir des relations sociales. Voilà ce qui nous est nécessaire pour vivre. Alors finalement pourquoi s'imposer des obligations ?

Mais je vous vois venir, vous allez me dire "ce n'est pas si simple..." Et vous avez raison ! Le meilleur exemple est le travail, puisqu'il nous permet de gagner de l'argent, et l'argent nous garantit de subvenir à nos besoins primaires. Mais n'est-ce pas la société qui nous a imposé ce mode de fonctionnement ?

Ce que je veux dire par là, c'est que vous êtes le seul protagoniste de votre vie. Tout ce qui vous entoure a beau en faire partie, vous êtes le seul responsable de vos choix. Alors concentrez-vous sur ce qui est vraiment important.

Fin de la vie

Rassurez-vous, j'ai une petite idée pour vous y aider. Alors autant vous prévenir de suite, elle n'est pas très gaie !

L'exercice est assez simple, il ne vous prendra que 5 minutes. Il consiste en fait à imaginer le scénario de votre mort. Libre à vous d'en choisir les circonstances, mais c'est bel et bien de votre mort dont il s'agit, pas celle d'une majestueuse copie de vous dans la peau d'un héros chevaleresque...

Prenez réellement le temps de bien invoquer les sentiments que vous éprouveriez si cela se produisait, les sensations que vous ressentiriez, la peine qui vous envahirait, les regrets qui vous rongeraient...

Conclusion

Alors, vous êtes préparés à mourir ?

Relativisez donc sur le sens de la vie, et n'hésitez pas à reproduire cet exercice lorsque survient une mauvaise nouvelle, ou que vous avez l'impression d'avoir passé une journée exécrable. Nous accordons trop

Pourquoi la vie ? - 2/2

d'importance à de simples détails. Demandez-vous plutôt "qu'ai-je réalisé de bien dans ma vie ?", "qu'ai-je accompli pour l'humanité ?" Faites le bilan, et réagissez, mais vite car comme dit un proverbe tibétain : "Demain ou la prochaine vie, on ne sait jamais ce qui des deux, viendra en premier."