

Êtes-vous souffrant?

On confond souvent douleur et souffrance. La douleur est une sensation réelle et concrète alors que la souffrance n'est qu'un jugement que vous portez sur la douleur. En fait, la souffrance est une invention de l'ego.

L'ego, par nature, se croit vulnérable et constamment menacé dans sa survie. L'ego est l'aspect de vous qui se croit inférieur et qui entretient le désir secret d'être supérieur. Votre ego encourage la souffrance parce qu'il est convaincu que tout et tous conspirent contre lui. Quand la douleur survient, l'ego l'entretient, lui donne de l'ampleur, la fait durer plus longtemps et peut même vous rendre malade.

Par exemple, vous vous cognez le doigt avec un marteau ou vous apprenez que l'on vient de vous congédier : DOULEUR! Deux possibilités s'offrent à vous : vous prenez soin de la *douleur* et le mal s'estompera pour disparaître complètement, ou vous réagissez de façon *égoïste* en blâmant tout et tous pour ce qui vous arrive. Sous l'emprise de l'ego, vous transformez la douleur en souffrance, hors de la réalité de ce que vous vivez. La souffrance est un signal d'alarme: elle vous avertit que vous vous dirigez à l'opposé de votre bien-être.

Le choix vous appartient : vous battre contre la réalité et vivre l'expérience souffrante de l'ego, ou accepter la réalité telle qu'elle est pour faire l'expérience d'une vie plus harmonieuse, avec ses douleurs passagères.

Guérir et **G**randir Intérieurement Insufflent **S**érénité et **O**uverture à son **P**lein **P**otentiel : voilà un moyen efficace pour dissoudre l'ego.