

LA PHILOSOPHIE POUR ELIMINER TOUTE SOUFFRANCE

Aujourd'hui je débute ma chronique en citant un enseignement d'un lama bouddhiste, maître de méditation

« Si nous pouvons atteindre la compréhension de ce que nous sommes vraiment, il n'y a pas de meilleur remède pour éliminer toute souffrance. Ceci est le cœur de toutes les pratiques spirituelles » .

Aucune philosophie ne pourra soigner tous les maux, aucune médecine, non plus, ne peut prétendre à être universelle.

Pour les douleurs physiques, avec la science les médecins nous soignent par des remèdes et des gestes médicaux, mais certaines maladies n'ont pas encore été vaincues. Néanmoins il est indéniable que la philosophie peut aider à se soigner ou à supporter.

Pour les maux d'ordres psychologiques, la psychiatrie avec toutes ses connaissances qui ne font que grandir, permet de rétablir le bon sens-là où il a été perdu.

La psychanalyse et la neurologie nous permettent chaque jour de mieux comprendre le comportement humain.

Il est utile de rappeler que la philosophie permet d'accroître l'efficacité de la médecine, sans jamais la remplacer.

La juste mesure de nos souffrances est toujours de l'ordre de notre intime. Nous ne pouvons pas, dans l'instant, partager avec d'autres personnes, les stimuli de douleurs que nous percevons, ni l'état de notre esprit. C'est seulement à travers des mots, des gestes, des gémissements, des cris que nous pouvons partager notre souffrance avec les autres. Si nous pouvions, en nous donnant la main échanger un instant nos douleurs, cela simplifierait ce partage et la compassion mutuelle en serait plus grande.

Cette idée me plaît, mais combien de temps serions-nous capables de tenir la main de l'autre ?

Pour certains malades oserons-nous encore leur tendre notre main ?

La méditation, qu'elle soit Zen et des plus bouddhistes ou des plus profanes à travers la pleine conscience, les mécanismes neuronaux qui jouent sont très voisins, pour ne pas dire les mêmes. D'où cette richesse de chercher les chemins de traverse entre les différentes approches philosophiques ou religieuses dans cette quête de la moindre-souffrance.

L'étude de la philosophie, est encore aujourd'hui une « pharmacie » naturelle, pour parvenir à limiter nos souffrances, psychologiques mais aussi physiques par un meilleur équilibre de vie.

Quoiqu'il en soit, prenons soin de nous et des autres.