

LE CORPS DE SOUFFRANCE - ECKHART TOLLE

Résumé de l'enseignement de ECKHART TOLLE, d'après son livre « **Nouvelle Terre** » et sa participation à l'émission de OPRAH WINFREY en 2008.

Réalisé par ARMELLE CAUDAL - <http://www.22etoiles.com>

Voir les 15h de vidéos sur le blog de THIERRY DELATTRE <http://nouvelleterre.filialise.com/>

IV - LE CORPS DE SOUFFRANCE

Le corps de souffrance est une **forme énergétique semi-autonome**, une entité faite d'émotions, qui vit en soi.

Les émotions négatives non exprimées dans le moment ne sont pas complètement dissoutes. Elles laissent un reste de douleur qui, en s'accumulant dans le corps, constitue le corps de souffrance.

Cette entité fait partie de l'égo et s'y accroche pour survivre. Elle est très malheureuse mais ne veut pas que son malheur s'arrête, sinon elle cesse d'exister. C'est pourquoi une partie de nous recherche inconsciemment les émotions négatives pour la maintenir en vie.

Le corps de souffrance est un drogué du malheur. Son principal objectif étant la survie, il a besoin de se nourrir régulièrement. La nourriture qui lui convient est une énergie vibrant à une fréquence semblable à la sienne, c'est pourquoi il se sustente de nos propres pensées négatives.

Toute expérience émotionnellement douloureuse peut lui servir de combustible, c'est pour cette raison qu'il se repaît des mélodrames relationnels.

Normalement le passé n'a pas de pouvoir sur le moment présent. Mais quand on rejoue une situation négative dans sa tête, le corps réagit aux pensées comme si c'était la réalité et produit à nouveau des émotions.

C'est pourquoi il est important de surveiller le genre d'idées qu'on alimente car, maintenir en vie les mauvais souvenirs est une addiction qui nourrit le corps de souffrance.

On peut ne pas être conscient de cette forme d'énergie car en général elle est au repos. Mais périodiquement une **addiction à la négativité** survient et le corps de souffrance se réveille. Il cherche alors souvent une réaction négative chez son partenaire. Il sait « sur quel bouton appuyer » pour faire réagir l'autre et alimenter ainsi son corps de souffrance.

Il est plus facile d'observer le corps de souffrance sur les autres que sur soi. Une réaction émotionnelle disproportionnée signale qu'il est activé.

Cette douleur se manifeste souvent lors des réunions familiales. Elle peut prendre parfois tellement de place qu'on ne reconnaît plus un individu.

Il est important de ne pas réagir pour ne pas alimenter le mélodrame de l'autre, et aussi pour éviter un éventuel conflit.

Faire en sorte d'être juste présent, conscient et compatissant, et accepter que la personne est dans sa détresse. Ce n'est pas le moment de la juger, si on ne nourrit pas la douleur de l'autre, elle se dissout.

Inutile aussi de faire remarquer à une personne que son corps de souffrance s'est activé car son ego va se révolter, elle va se défendre et risque de devenir désagréable.

Chez certaines personnes le corps de souffrance est actif presque en permanence et elles ne peuvent plus vivre avec cette douleur tellement elle est dense. C'est devenu une sorte d'entité qui les envahit et rend leur vie insupportable. Certains tentent de la noyer dans l'alcool ou la drogue pour y échapper et ne plus la ressentir, hélas elle sait nager !

Le corps de souffrance **résonne avec les pensées négatives des autres** individus. Par exemple le fait d'aller voir des films violents montre le dysfonctionnement des humains. Leur corps de souffrance se sustente de ces violences et les apprécie, comme il peut prendre plaisir à se nourrir des événements dramatiques relatés par les médias. Certains artistes se libèrent de leur douleur émotionnelle en l'extériorisant de façon concrète. Par contre ils alimentent celle d'autres personnes...

Le corps de souffrance est individuel mais peut prendre une forme collective pour une population. Par exemple les Africains portent **le corps de souffrance collectif** de l'esclavage, les Juifs celui de la persécution, etc. Reconnaître cette entité énergétique aide à s'en libérer.

La douleur peut se transmettre de génération en génération car le bébé est influencé par les émotions vécues pendant la grossesse. Cet héritage c'est le passé vivant en nous, mais le passé n'a pas de pouvoir sur le moment présent !

V – LA LIBERATION

Le corps de souffrance est accroc à la négativité et au chagrin, alors comment s'en libérer ? Même s'il s'est créé en plusieurs années, on peut s'en séparer en un instant de présence consciente.

Tout d'abord **commencer à le repérer** quand il se manifeste contribue à le dissoudre. Avant qu'il ne nous envahisse complètement, observer quel genre de situation déclenche en soi une émotion disproportionnée (colère, chagrin, peur...). Si notre conscience observe, le corps de souffrance ne peut prendre de l'ampleur puisque braquer la lumière de la clairvoyance sur lui évite qu'il contrôle nos pensées. Alors il s'apaise et attendra une autre opportunité, car il apparaît quand on est moins conscient.

Ensuite apprendre à **accepter la souffrance émotionnelle** au lieu de vouloir l'annihiler à l'aide de médicaments, d'alcool ou de drogue, car ces substituts ne font qu'anesthésier les ressentis mais ne les chassent pas.

Il est important de savoir que le fait de ne pas vouloir ressentir une émotion ne l'élimine pas, mais au contraire l'amplifie car elle est refusée, combattue, et que tout ce à quoi on s'oppose se renforce.

Autrement dit, plus on résiste à une situation déplaisante et plus on souffre car on rajoute de la négativité à l'émotion existante.

Par contre quand on accueille une souffrance émotionnelle et qu'on s'y abandonne, on se réconcilie avec le moment présent et la conscience grandit.

L'acceptation laisse la place au Divin en soi : une autre dimension s'ouvre, c'est ce qu'on appelle « la grâce ».

Il convient aussi de **ne pas s'identifier aux états émotionnels** car sinon ils nous contrôlent. Vous n'êtes pas l'émotion, vous êtes la conscience qui permet que cette sensation existe.

Tout ce à quoi on s'identifie devient l'ego, y compris la douleur émotionnelle.
Par exemple : préférer l'idée que « la tristesse me traverse » plutôt que « je suis triste ».
Chaque fois qu'on se désidentifie du corps de souffrance, sa densité diminue.

On ne contrôle pas le corps de souffrance par la force, mais par la présence.

C'est pour cela qu'il est très important d'observer ses pensées car cette entité s'accroche aux pensées négatives pour s'en nourrir.

En observant ce qui se passe dans notre tête on se rend compte qu'une voix y parle en permanence. Elle nous raconte des histoires sur nous-même ou sur d'autres gens, sur le passé ou sur le futur. Souvent elle reproche, accuse, se plaint ou bien imagine des situations pathétiques.

C'est l'ego, il accapare toute notre attention et alimente notre corps de souffrance.

Reconnaître quand il se manifeste évite qu'il prenne le pouvoir sur soi, donc peu à peu cette entité se désagrège.

Lorsqu'on a coupé le lien l'unissant à nos pensées, elle perd graduellement de l'énergie.

Les émotions cessent alors de nous submerger et nos perceptions ne sont plus déformées par le passé.

Le passé n'a pas le pouvoir de nous empêcher d'être présent maintenant. Seule la rancune concernant un fait passé possède ce pouvoir.

Donc vivre le moment présent c'est se libérer du fardeau des vieilles émotions.

Les animaux ne s'encomrent pas comme les humains des émotions qui s'accumulent dans le corps. Ils se débarrassent de ces énergies tout de suite en se secouant et ils ne rejouent pas non plus les scènes négatives dans leur esprit.

On devrait faire comme eux et se libérer des émotions négatives pour retrouver la paix.

Mais l'esprit humain est réticent à lâcher le passé, même si celui-ci fut difficile à vivre.

Nous ne sommes pas nos pensées, nous sommes la conscience observant nos pensées.

En prenant le temps de **s'entraîner à être présent dans son corps**, en prenant conscience de l'énergie vitale qui y circule, on arrête de s'identifier aux émotions négatives et répétitives qui le traversent. Etre conscient aide à se libérer de cette addiction au malheur.

Peu à peu la présence en soi prend de plus en plus de place et libère la présence obsédante de l'ego en arrière plan.

L'énergie qui était emprisonnée dans le corps de souffrance change de fréquence vibratoire et se transforme en Présence.

L'ancienne entité douloureuse devient ainsi un combustible pour la conscience, ce qui explique pourquoi de nombreux être illuminés ont eu un corps de souffrance très chargé dans le passé.

Plus ce corps est lourd, plus le désir de s'en sortir permet de s'éveiller rapidement. L'ego se sépare de l'entité souffrante plus facilement et on devient alors reconnaissant à sa douleur car elle a permis l'éveil.

L'humanité évolue, chacun à son rythme et en agissant selon son niveau de conscience.

En réalisant cela, en l'acceptant, il devient plus facile de pardonner aux autres pour le mal qu'ils nous ont fait, car ils ne savaient pas faire autrement.

Ainsi, en pardonnant, on cesse d'alimenter notre corps de souffrance.