

Le Sens de la Vie

The Meaning of Life

par Serge Kahili King

Dans un de mes écrits, je raconte l'histoire de cet homme qui parcourt le monde à la recherche de quelqu'un qui puisse lui expliquer le sens de la vie. Finalement, après bien des efforts, il trouve un gourou en haut d'une montagne qui lui dit : « La vie est seulement un bol de cerises ». Alors que l'homme s'excitait, le gourou dit : « D'accord, la vie n'est pas seulement un bol de cerises ».

Le propos de cette histoire est d'illustrer le premier principe de *Huna* : Le monde est ce que tu penses qu'il est. Logiquement, la vie est ce que tu penses qu'elle est. Cependant, ceci n'est ni satisfaisant, ni très instructif. N'existe-t-il pas une meilleure, ou au moins plus claire, manière de découvrir le sens de la vie ? Bien sûr qu'elle existe, car il y a toujours une autre méthode pour tout faire (corolaire du second principe et du septième principe). Je propose donc deux autres possibilités.

La première méthode requiert que vous abandonniez la notion que le sens de la vie peut être formalisé par des mots. Le sens de la vie s'exprime lui-même dans le vécu de la vie, pas dans un ensemble de mots à propos du vécu de la vie.

Un peu d'observation permet de réaliser que la vie est un processus de changement et croissance, ajustement et renaissance, soin et apprentissage, créativité et transformation. Quand le processus de la vie s'exprime librement, l'expérience subjective est un plaisir physique, émotionnel, mental et/ou spirituel à des degrés différents. Si vous résistez fortement à une des parties du processus de vie, vous allez expérimenter différents degrés de douleur physique, émotionnelle, mentale et/ou spirituelle.

Il existe un type naturel de résistance dans la vie qui joue le rôle d'un agent de changement, ou catalyseur, pour améliorer le processus. Il est naturel, par exemple, d'expérimenter une résistance initiale quand quelque chose change dans votre vie, que ce soit en bien ou en mal. Quelque soit la nature du changement ou encore la grosseur du changement, ce qui importe le plus lorsque les effets se font sentir, est la manière dont vous répondez au changement. En 1967, deux chercheurs de l'US Navy – nommés Holmes et Rahe – ont publié une échelle d'évènements positifs et négatifs, comme la perte d'une épouse, un départ en vacances ou passer Noël seul, et essayé de corréliser le nombre et type de changement dans une année pour une personne avec sa santé dans l'année suivante. Dans l'expérimentation, la chercheuse Suzanne Kobassa de l'Université de Chicago a noté que des personnes avec des niveaux de stress élevés ne sont pas tombés malades, tandis que d'autres avec peu de stress sont tombés malades. Elle a aussi noté que les personnes avec beaucoup de stress qui ne sont pas tombées malades partageaient quelques caractéristiques communes : un plan de vie avec des priorités établies (3^{ème} principe – *Makia*), un haut niveau d'estime personnelle (5^{ème} principe – *Aloha*), un sens interne du contrôle (6^{ème} principe – *Mana*) et une orientation d'action (7^{ème} principe – *Pono*).

Pour rendre ce concept plus clair, les effets négatifs du stress n'apparaissent que lorsque la résistance initiale à un évènement est aigue (très forte) ou chronique (soutenue sur une période de temps). En extrapolant, cela arrive à une personne :

1. Qui n'a pas de plan de vie ou priorités,
2. Qui a peu d'estime de soi,
3. Qui a tendance à perdre son contrôle,
4. Qui s'enlise dans des réactions plutôt que d'agir.

Le changement est une partie du processus de vie et il en est de même de la résistance au changement. C'est ce que crée une vague. Le changement est uniquement un problème et ne cause que de la peine lorsque les réactions ne sont pas naturelles. Une réaction non-naturelle, qui est une réaction apprise qui résiste plutôt que de favoriser, consiste en une combinaison ou variation de Peur, Colère, ou Doute. Plus vous appliquez de peur, colère ou doute à un processus de vie, plus vous expérimentez de douleur physique, émotionnelle, mentale ou spirituelle. En résumé, plus vous participez pleinement au processus de vie, plus votre vie semblera avoir de sens, et chaque fois que vous allez à l'encontre de ce processus, la vie semble moins significative.

La seconde manière de découvrir le sens de la vie prend une approche différente. Dans ce cas, elle reconnaît que lorsque beaucoup de personnes se questionnent sur le sens de la vie, elles se demandent en fait « Quel est le but de la vie ? ». Et derrière cette question, il y a « Comment puis-je rendre ma vie plus significative (importante, utile) ? ». Malheureusement la seule réponse que je puisse donner à cette question est de commencer par quelque chose qui vous semble important, nécessaire ou utile. Vous n'avez pas besoin de la permission de qui que ce soit et vous n'avez pas à vivre selon les principes réducteurs de quelqu'un d'autre. Même si parfois, d'autres personnes peuvent avoir de bonnes idées. Il peut être difficile de commencer à faire quelque chose selon que :

1. Vous n'avez pas de plan de vie ou priorités,
2. Vous avez peu d'estime de vous,
3. Vous avez tendance à perdre votre contrôle,
4. Vous vous enlisez dans des réactions plutôt que d'agir.

D'un autre côté, si c'est le cas, alors vous avez de bons points de départ pour donner plus de sens à votre vie en résolvant d'abord ces problèmes.

Si vous êtes de ces rares personnes nées avec un objectif clair, ou de celles rares à qui Dieu, les anges ou les esprits disent directement ce qu'ils doivent accomplir (et que vous avez cru ces messages), alors félicitations. Vous lisez probablement cet article sans intérêt intellectuel. Mais si vous êtes comme la plupart des gens de ce monde, la mauvaise nouvelle est – même s'il se peut qu'une source externe vous donne un jour un objectif important que vous trouviez acceptable – qu'il est probable que cela n'arrivera pas. La bonne nouvelle est que vous n'avez pas besoin d'attendre des influences externes pour faire des choix. Vous pouvez, quand vous le souhaitez, prendre votre courage à deux mains, prendre une grande respiration, prendre un grand bol de foi et choisir votre propre objectif.

Alors, ami, comment allez-vous traiter la vie aujourd'hui ?