

L'ACCEPTATION

Il est très facile de juger, mais bien plus difficile d'accepter chaque moment tel qu'il est, juste comme il est, sans vouloir le changer, le modifier d'une façon ou d'une autre. Nous nous évaluons, nous comparons sans cesse, d'une manière plus ou moins subtile. Il est bien plus bénéfique d'accepter chaque moment, le laisser être, nous permettre d'être nous aussi. En général, nous résistons ou refusons ce qui est. Mais nous ne sommes pas ici pour rendre les choses parfaites.

Lorsque nous commençons à accepter chaque moment juste comme il est, les autres justes comme ils sont, nous-mêmes comme nous sommes, alors chaque instant est parfait. C'est un grand soulagement.

L'acceptation n'est pas la résignation, la passivité, l'abandon, c'est plutôt permettre aux choses d'être sans les rejeter. Le Dhamma nous enseigne justement de ne rien exclure. Mais la réalité est que nous ne pouvons ou ne voulons pas la supporter.

Il ne faut pas vouloir nous accepter quand nous changerons ou quand nous évoluerons. Nous devons nous accepter maintenant tels que nous sommes. Il en est de même pour les autres. Nous ne devons pas chercher à les changer, mais les accepter comme ils sont maintenant.

En réalité, le changement n'est possible que quand nous nous acceptons. Nous devons permettre et être avec chacune de nos expériences directement. Comment pouvons-nous y parvenir ?

En étant attentif. L'attention n'ajoute rien, ne juge pas, ne compare pas. Grâce à l'attention nous pouvons être conscients de ce qui est en train de se passer, de chaque moment, et nous pouvons observer comment nous y réagissons. Est-ce que nous nous y accrochons ? Est-ce que nous rejetons ? Que ressentons-nous dans notre corps ? Y a-t-il des contractions ou sommes-nous ouverts ?

Nous avons tendance à nous crisper quand nous ressentons des sensations désagréables, par conséquent nous ne leur permettons pas d'être complètement. Du fait des contractions, nous créons un blocage et nous ne pouvons voir clairement ce qui se passe. En fait nous essayons d'agir en sorte que les choses soient différentes, au lieu de les laisser être, de les observer avec attention, que ce soient des douleurs, de l'agitation ou de la tristesse. Si au lieu de les bloquer, de lutter contre, nous les acceptons, elles commencent à se calmer car l'énergie utilisée pour lutter et se contracter est libérée.

Accepter ne signifie justement pas abandonner. Lorsque chaque chose est vue clairement, avec compréhension, il est possible d'agir sagement. Il s'agit d'accepter tous nos états émotionnels et mentaux, ainsi que nos réactions à leur égard. Nous nous apercevons que notre acceptation leur permettra de les dissiper. Il faut les inclure au lieu de les exclure, parce que les exclure consomme beaucoup d'énergie, et nous avons tendance à utiliser tant d'énergie en allant à l'encontre de ce qui existe, en rejetant, en niant, en nous crispant. C'est épuisant.

Bien souvent, nous ne sommes même pas conscients de le faire. Nous sommes le plus souvent sévères avec nous-mêmes, nous nous jugeons durement. Nous manifestons de l'hostilité envers certaines parties de nous-mêmes. Nous devons être gentils et nous donner de l'amour.

Comment cultiver un esprit qui accepte et ne juge pas alors que c'est une habitude conditionnée très ancrée en nous de comparer, de juger et de rejeter ?

C'est à nouveau l'attention. Observer simplement ce qui apparaît, le reconnaître sans concept, sans condamner, sans rejeter, sans blâmer. Être attentif. Au fur et à mesure, nous cultiverons l'amour bienveillant et la compassion, et notre faculté d'acceptation grandira et s'approfondira incluant les infimes parties de nous-mêmes que nous rejetons. Ce sera une guérison, un soulagement, la paix. Cela demande du courage et de la confiance de regarder profondément en soi, d'expérimenter et de voir précisément la colère, la peur, l'avidité, la tristesse, au lieu de vouloir s'en débarrasser. C'est un processus de purification.

Il n'est pas possible de n'avoir que des expériences agréables et d'éviter celles qui sont déplaisantes. Il y a des expériences agréables, désagréables et neutres. Nous devons les laisser être, sans vouloir les modifier. C'est notre conditionnement qui nous pousse à ne vouloir accepter que ce qui est plaisant et à rejeter ce qui est déplaisant.

L'acceptation est très subtile. Nous pouvons penser que nous acceptons alors qu'en fait nous nions ou sommes indifférents. Ce n'est pas accepter. L'acceptation est inconditionnelle, elle dit oui : oui à la colère, oui à la rage, oui à la haine, sans reproche.

Il est très utile de comprendre que ce n'est pas moi qui suis en colère, qui ai de la haine. Ce n'est pas ma colère, ma rage. C'est uniquement l'énergie de la colère, de la haine, de la rage. Ce n'est pas personnel. Nous nous identifions à ces énergies : ma colère, ma haine, ce qui les renforce et nous empêche de les évacuer. C'est très douloureux. Quand nous acceptons réellement ces états mentaux, notre cœur s'ouvre et l'amour devient possible. Quand nous acceptons le chagrin cela libère un espace pour la joie.

L'une des choses les plus difficiles à accepter est le changement. Nous savons que chaque chose change mais nous voulons que les choses soient solides, stables, sécurisantes et qu'elles ne changent pas, bien qu'en réalité elles ne soient pas contrôlables. Les choses changent parce que les causes et les conditions changent. Nous n'aimons pas lorsque notre corps change, nous luttons pour ne pas vieillir. Nous souhaitons que le présent dure et personne ne veuille mourir. Cependant nous sommes impermanents, et chaque instant est impermanent. Nous devons accepter l'impermanence qui fait partie de notre vie. Nous souffrons parce que nous nous accrochons et que nous voulons contrôler les choses.

Le bouddha a dit que le moyen de ne plus souffrir est de lâcher prise, de cesser de nous accrocher, de nous attacher. L'attachement est un fort conditionnement. À quoi devons nous renoncer ?

À nos idées, à nos concepts, à ce que les choses se déroulent selon nos souhaits, à être parfaits, à nos expériences. Nous ne pouvons pas nous forcer à lâcher prise, comme nous ne pouvons pas nous forcer à nous endormir. Cela prend du temps. C'est un processus.

Nous avons des difficultés à laisser les choses être parce que dans notre culture nous sommes habitués à faire, à modifier, à améliorer. Il nous est difficile de rester immobile, juste être, sans essayer quoique ce soit. Pouvons-nous simplement nous asseoir ? Simplement marcher ? Manger ? Être avec chaque moment ? Autoriser chaque instant à être juste comme il est ? Le voir, le reconnaître, y être pleinement attentif jusqu'à ce que le moment suivant apparaisse ? Permettre à chaque moment de naître et de mourir sans rien faire, seulement lui permettre de se déployer qu'il soit agréable, désagréable ou neutre ?

Cela n'est pas facile et parfois nous avons l'impression que ce n'est pas possible. Il nous faut du courage et beaucoup de patience. Accepter nous donne un sentiment de joie, de liberté, de sécurité. Nous nous sentons moins séparés des autres et du monde. Nous pouvons agir avec respect et sagesse.

Les choses changent selon leur propre rythme. Si nous abandonnons notre résistance, nous libérerons l'énergie nécessaire pour être pleinement vivants et heureux.