

Association Bouddhique Theravâda
« Vivekârâma »

(<http://perso.club-internet.fr/mhd-abt/vivekarama/>)

S'OUVRIR A CE QUI EST

Par Ajahn Sumedho

On a tendance à croire généralement que la vie spirituelle consiste à suivre une certaine pratique, un rituel ou des exercices spirituels. Nous partons de l'idée que suivre ce chemin particulier nous transformera d'une certaine manière en une personne élevée spirituellement et dotée de qualités exceptionnelles.

Pourtant, souvent, ce n'est qu'un autre aspect de l'ego qui garde encore le contrôle et se donne juste une noble « habitude spirituelle ».

Cela peut nous prendre un certain temps avant que nous nous rendions compte que le seul vrai moyen d'éviter ce piège de l'ego consiste simplement à nous ouvrir à ce qui est. C'est de cette manière que nous pouvons contourner l'intervention de l'ego et ne plus le renforcer.

Mais il nous faut être vigilants : s'ouvrir à ce qui est ne veut pas dire accepter ce qui est avec un condescendant « Oui, c'est très bien ». C'est plutôt être réceptif à la situation par-delà tout jugement. Accepter implique que nous sommes d'accord ou que nous tenons entièrement pour vrai ce qui se passe. Alors qu'être réceptif à la situation, ce n'est ni accepter ni refuser quoi que ce soit. Cela consiste plutôt à dire « Cela m'apparaît ainsi en ce moment mais regardons-le de plus près ». Ainsi, accepter est une manière d'être condescendant, alors qu'être réceptif consiste à garder l'esprit ouvert pour voir ce qui se passe. Et ce que nous voyons est considérablement différent des apparences.

La plupart d'entre nous réagissent aux apparences négatives avec un réflexe de négativité : « Je n'ai pas envie de m'ouvrir à cette confusion. Je ne peux être réceptif à cette douleur ». Cependant, si nous pouvons nous ouvrir juste un petit peu à la confusion de notre esprit, nous trouvons que ce n'est pas si confus que ça, parce que le moi ne s'identifie plus avec ma confusion, mais que ce n'est qu'une simple observation du processus impersonnel de la confusion ! En étant juste un peu plus réceptif (plutôt que réactif) à la douleur, nous nous apercevons que ce n'est pas si douloureux que cela, parce qu'alors nous nous installons tranquillement dans la réalité de la douleur plutôt que d'y résister (avec douleur !).

Quand nous devenons capables de nous ouvrir clairement et honnêtement à ce qui est, ce que nous voyons est la cause ou l'origine de ce qui est. Nous voyons certaines choses qui ont des causes ordinaires mais d'autres qui ont leur origine dans notre propre façon d'interférer. Ainsi nous apprenons ce que nous pouvons faire par rapport à ce qui est, c'est-à-dire être patient avec les circonstances et laisser tomber notre façon de nous interposer.

En théorie cela sonne bien, mais comment faire dans la pratique ? C'est maintenant que nous en arrivons aux exercices spirituels. Il y a certaines qualités qui sont d'une grande utilité pour nous aider dans cette voie. Par exemple, il est utile d'avoir confiance dans cette façon de pratiquer, d'avoir une certaine stabilité de caractère qui se développe grâce à une certaine moralité de vie, et d'avoir un certain calme qui se développe à travers l'exercice de la méditation. Mais toutes ces choses spirituelles ne doivent pas être des fins en elles-mêmes. Ce sont plutôt des qualités destinées à nous soutenir et à nous aider, afin de pouvoir nous ouvrir à ce qui est !