



**S'ACCEPTER SOIT MÊME**  
**AYYA KHEMA**

# S'accepter soit même

Ayya Khema

Traduit par Hervé Panchaud

Dhamma de la forêt

<http://www.dhammadelaforet.org/>



Il est très étrange de voir combien les gens éprouvent de la difficulté à s'aimer. On pourrait s'imaginer qu'il s'agit là de la chose la plus facile au monde, parce que nous sommes en permanence soucieux de nous-mêmes. Nous sommes toujours intéressés par ce que nous pouvons obtenir, par ce que nous pouvons accomplir, par ce qui peut nous rendre plus à l'aise. Dans un discours, le Bouddha déclara que « nous sommes ce qui nous est le plus cher ». Malgré cela, pourquoi est-il si difficile de vraiment s'aimer ?

S'aimer ne veut sûrement pas dire être complaisant avec soi-même. Etre en capacité de s'aimer est une attitude envers soi que beaucoup de gens n'ont pas parce qu'ils connaissent sur eux-mêmes un certain nombre de choses dont ils pourraient se passer. Chacun a d'innombrables réactions, attitudes, attirances et répulsions qu'il préférerait ne pas ressentir. Nous portons des jugements sur nous-mêmes et, même si nous aimons nos attitudes positives, nous rejetons les autres. Il en découle la négation de ces aspects de nous que nous n'aimons pas. Nous ne voulons pas les voir et les reconnaître. C'est une manière de se comporter avec soi qui est préjudiciable au développement.

Une autre manière maladroite de se comporter est de détester cette partie de soi qui apparaît comme négative et de ressentir de l'hostilité à chaque fois qu'une de ces facettes apparaît ; ce qui rend les choses deux fois plus difficiles qu'elles ne l'étaient auparavant. D'une telle réaction découlent souvent des sentiments de peur et d'agressivité. Si l'on veut vraiment se comporter envers soi-même d'une manière équilibrée, il n'est pas nécessaire de prétendre que nos penchants désagréables, nos tendances agressives, irritables, sensuelles ou vaniteuses n'existent pas. Si nous prétendons cela, nous nous écartons de la réalité et nous créons une dichotomie en nous. Même si une telle personne est tout à fait normale, elle peut aussi paraître quelque peu irréaliste. Nous avons tous rencontré de ces personnes qui deviennent trop mielleuses à force de simuler et de se contenir.

Blâmer les autres ne fonctionne pas non plus. Dans les deux cas, on transfère ses propres réactions sur les autres. On blâme les autres pour leurs insuffisances réelles ou supposées, ou bien on oublie qu'ils sont des êtres humains ordinaires. Chacun vit dans un monde irréaliste puisque basé sur l'idée trompeuse d'un « moi » mais celui-ci est particulièrement irréaliste car chaque chose y est

perçue comme totalement merveilleuse ou absolument terrible.

La seule chose qui soit réelle, ce sont les six racines que nous avons en nous : les trois racines bénéfiques et les trois racines néfastes. Ces dernières sont l'avidité, la répulsion et l'ignorance ; mais il y a aussi leur contraire que sont la générosité, l'amitié bienveillante et la sagesse. Intéressez-vous à ce sujet. Si l'on étudie cela avec un esprit serein, on peut accepter la présence de ces six racines en chacun. Il est facile d'accepter cela chez autrui, après l'avoir observé en soi. Ce sont les racines profondes du comportement de chacun de nous. Ensuite, nous pouvons nous observer de manière plus pragmatique, c'est-à-dire : ni nous blâmer pour nos racines malsaines, ni nous glorifier pour nos racines plus saines mais accepter l'existence, en nous, de ces deux types de racines. Nous pouvons aussi avoir une vision plus claire des autres et avoir de meilleures relations avec eux.

Nous ne connaissons pas la déception et nous n'accuserons pas les autres parce que nous ne vivrons pas dans un monde tout noir ou tout blanc, soit avec les seules racines néfastes, soit avec les seules racines bénéfiques. Un tel monde n'existe pas, et seul un Arahant ne possède en lui que les seules racines bénéfiques. Toute autre personne que

l'Arahant a en en lui les six racines, à des degrés différents. Le niveau de ce qui est bénéfique ou néfaste en chacun de nous est assez peu différent ; la différence d'un être à l'autre est si minime qu'elle n'a que peu d'importance. Nous avons tous la même tâche à accomplir : cultiver nos tendances saines et déraciner nos tendances malsaines.

En apparence, nous sommes tous très différents. Mais ceci n'est qu'une autre illusion. Nous avons tous les mêmes problèmes et aussi les mêmes facultés pour résoudre ces problèmes. La seule différence tient en la durée de la pratique que nous avons déjà eue. Cette pratique, qui a pu se dérouler sur un certain nombre de vies passées, nous a apporté plus de clarté et c'est tout!

La clarté de l'esprit provient de la purification de nos émotions. C'est une tâche difficile qu'il est indispensable de réaliser, non pas au travers d'un bouleversement émotionnel, mais par un travail précis et honnête sur soi. Quand on l'aborde simplement comme cela, des affirmations telles que : « Je suis magnifique! » ou « Je suis épouvantable » sont désamorçées. Nous ne sommes ni magnifiques, ni épouvantables. Nous sommes tous des êtres humains, avec toutes leurs

potentialités et leurs limites. Si l'on peut aimer cet être humain, ce « moi », avec toutes ses capacités et ses tendances, bonnes et mauvaises, alors on peut aimer tous les autres êtres d'une manière réaliste qui pourra être pratique et utile. Mais si nous maintenons la dichotomie en nous, que nous n'aimons que la facette plaisante et rejetons la facette moins agréable, nous ne serons jamais en lien avec la réalité. Un jour, nous devons voir cette réalité pour ce qu'elle est. C'est un khammatthana, une « base de travail » directe et passionnante pour notre cœur et notre esprit.

Si nous pouvons nous voir de cette manière, nous apprendrons à nous aimer d'une manière juste. « Comme une mère qui, au péril de sa vie, aime et protège son enfant... » Soyez comme une mère pour vous-mêmes. Si nous voulons avoir une relation à nous-mêmes qui soit vraie et qui nous permette d'avancer sur la Voie, nous devons agir comme si nous étions notre propre mère. Une mère aimante peut savoir ce qui est bénéfique et ce qui est nuisible à son enfant. Et elle ne cesse pas de le chérir lorsque celui-ci se conduit mal. C'est peut-être cela le plus important. Chacun de nous, à un moment ou à un autre, se comporte mal en pensée, en parole ou en action. Le plus souvent, c'est par la pensée, assez fréquemment par la parole et moins souvent

par les actions. Que doit-on faire de cela ? Que fait une mère ? Elle dit à son enfant de ne pas recommencer, elle continue à l'aimer comme elle l'a toujours aimé, et elle continue à l'éduquer. Peut-être devrions-nous commencer à nous éduquer de la sorte.

Toute cette pratique est une question de maturation. La maturité, c'est la sagesse, laquelle, malheureusement, n'est pas liée à l'âge. Si c'était le cas, les choses seraient simples et on serait assuré de pouvoir y parvenir. Comme la sagesse ne vient pas avec l'âge, c'est par le travail que l'on peut y parvenir. Il faut tout d'abord être conscient ; ensuite, il faut apprendre à ne pas condamner, mais à comprendre que les choses sont ainsi. Et, enfin, la troisième étape : changer. La prise de conscience est sans doute l'étape la plus difficile pour la plupart des gens, car il n'est pas aisé de voir ce qui se passe à l'intérieur de soi. Mais elle est l'aspect le plus important et le plus intéressant de la contemplation.

Nous menons une vie contemplative, mais cela ne signifie pas que nous restions assis en méditation toute la journée. Mener une vie contemplative signifie observer chaque aspect de ce qui se déroule dans le présent comme une opportunité d'apprentissage. Nous maintenons l'attention intérieure en toute



circonstance. Lorsque nous nous tournons vers l'extérieur, dans un élan que le Bouddha qualifiait d' « exubérance de la jeunesse », nous allons dans le monde avec nos pensées, nos paroles et nos actes. Nous devons nous reprendre et revenir vers l'introspection. La vie contemplative, dans certaines traditions religieuses, est synonyme de prière. Dans notre tradition, il s'agit d'une combinaison entre la méditation et le respect de certaines règles de vie. La vie contemplative, c'est se tenir à l'intérieur de soi. On peut faire la même chose avec ou sans rappel extérieur. La contemplation est l'aspect le plus important de l'introspection. Il n'est pas nécessaire de s'asseoir en méditation toute la journée et d'observer sa respiration. Chaque mouvement, chaque pensée, chaque mot peut amener à la compréhension de soi.

Ce genre de travail sur soi apportera un sentiment de profonde sécurité intérieure enracinée dans la réalité. La plupart des gens sont en recherche et espèrent cette forme de sécurité, même s'ils ne sont pas capables de formuler ce souhait. Vivre dans l'illusion, être constamment partagé entre l'espoir et la crainte est le contraire de cette force intérieure. Le sentiment de sécurité apparaît quand on voit la réalité à l'intérieur de soi et, partant de là, quand on voit la réalité dans

tous les êtres et que l'on peut se réconcilier avec cette réalité.

Admettons que le Bouddha connaissait la vérité quand il disait que chacun portait en lui les sept tendances sous-jacentes : le désir sensuel, la malveillance, les opinions spéculatives, le doute sceptique, la vanité, la convoitise pour la vie éternelle et l'ignorance. Voyez-les en vous-mêmes. Souriez-leur et ne fondez pas en larmes en les voyant. Souriez et dites : « Eh bien, vous voilà. Je vais voir ce que je peux faire de vous! »

La vie contemplative est souvent vécue avec lourdeur, comme un poids. Alors, on essaie de compenser une certaine absence de joie en se montrant extraverti. Mais cela ne fonctionne pas. On doit parvenir à développer une légèreté de cœur, tout en restant à l'intérieur de soi. Il n'y a là rien d'inquiétant, rien de bien difficile non plus. Le Dhamma est la loi de la nature et nous exprimons cette loi de la nature en permanence. Hors de cela, que peut-il y avoir que nous voudrions fuir? Nous ne pouvons échapper à la loi de la nature. Où que nous soyons, nous sommes le Dhamma, nous sommes impermanents (anicca), insatisfaits (dukkha) et n'avons pas de soi permanent (anattā). Il importe peu que nous soyons ici ou sur la lune ; c'est du pareil au même. Il faut

donc pouvoir aborder nos difficultés et celles d'autrui d'un cœur léger, sans exubérance, ni excès. Il est préférable de conserver un regard constamment tourné vers l'intérieur et teinté d'une pointe d'amusement. Cela fonctionne mieux ainsi. Avec un peu d'autodérision, il est vraiment plus facile de s'aimer de manière juste. Il est aussi plus aisé d'aimer autrui.

Il y avait une émission télévisée aux Etats-Unis qui s'appelait « People are Funny » (Les gens sont drôles). Il est vrai que nous avons des réactions très fantasques. Lorsque nous prenons ces réactions, une à une, pour les analyser, nous les trouvons souvent absurdes. Nous avons d'étranges désirs et une image irréaliste de nous-mêmes. C'est bien vrai : « Les gens sont drôles », alors pourquoi ne pas voir cette part de nous-mêmes ? Il serait ainsi plus facile d'accepter ce que nous trouvons si inacceptable en nous et chez autrui.

Il y a un autre aspect de la vie humaine que nous ne pouvons pas changer, à savoir que tout se produit d'instant en instant. Nous avons tous passé un certain temps à méditer ici. Le monde s'est-il soucié de nous? Non, il a continué à tourner. La seule personne à s'en être souciée, à avoir pu être perturbée, c'est nous. Quand il y a des perturbations, de l'agitation, de l'irréalité et de l'absurdité, il y a

aussi du malheur. Tout cela n'est absolument pas nécessaire. Les choses sont simplement comme elles sont. Si nous pouvons apprendre à aborder tout ce qui se produit avec une plus grande équanimité, en acceptant ce qui est, notre travail de purification en sera simplifié. Il s'agit de notre travail, de notre purification, et c'est à chacun de le faire pour soi.

Un des aspects les plus intéressants de la pratique est que, si l'on parvient à se souvenir, jour après jour, de ce que l'on fait et que l'on persévère dans la pratique de la méditation, sans en attendre de grands résultats, alors peu à peu, les choses se mettent à changer. C'est ainsi. Pendant que nous nous appliquons, il se produit une diminution constante de nos imperfections et de nos pensées erronées, parce que celles-ci ne sont pas porteuses de bonheur et que peu de gens souhaitent se cramponner au malheur. On finit par ne plus rien avoir à faire : les livres racontent tous la même chose, toutes les lettres ont déjà été écrites, les fleurs ont toutes été arrosées – il ne reste rien à faire si ce n'est la contemplation intérieure. Tandis que cela se produit, encore et encore, un changement a lieu. Il peut prendre du temps ; mais, quand on pense que nous sommes là depuis tant de vies, qu'est-ce qu'une journée, un mois, une année ou même dix ? Elles arrivent, tout simplement.

Il n'y a rien d'autre à faire, ni nulle part où aller. La terre tourne sur son orbite et la vie s'écoule depuis la naissance jusqu'à la mort sans que nous n'ayons à intervenir. La seule chose que nous ayons à faire est d'observer « ce qui est ». Ce faisant, nous verrons que l'amour pour soi et l'amour pour autrui découlent naturellement de cette observation. Parce que nous recherchons la vérité et que le travail véritable du cœur est d'aimer. Mais cela n'est possible que si nous avons aussi vu notre face obscure et que nous avons réalisé le travail de purification. Dès lors, notre tâche n'est plus un effort ni une tentative volontariste. Elle devient une fonction naturelle de notre ressenti intérieur : dirigée vers l'intérieur mais rayonnant vers l'extérieur.

Le travail intérieur est un aspect important de la vie contemplative. Ce qui se produit intérieurement a une répercussion immédiate sur ce qui se passe hors de nous. La lumière et la pureté intérieures ne peuvent être cachées, pas plus que les imperfections.

Nous pensons souvent pouvoir donner de nous-mêmes une image différente de ce que nous sommes. Ce n'est pas possible. Le Bouddha a dit que l'on ne pouvait connaître une personne qu'après l'avoir souvent

écoutée et vécu longtemps avec elle. Les gens cherchent généralement à se montrer sous un jour meilleur qu'ils ne sont réellement. Et bien sûr, ils se déçoivent eux-mêmes quand ils échouent, et ils sont aussi déçus par les autres. Se voir tel que l'on est vraiment rend possible le véritable amour. C'est un sentiment qui apporte la légèreté de cœur nécessaire pour accomplir la tâche à laquelle nous nous sommes engagés. En acceptant nous-mêmes et autrui tels que nous sommes vraiment, nous rendons plus aisé notre travail de purification et la dissolution de nos imperfections.