

"Précisions sur l'acceptation"

(Traduction [Robert Geoffroy](http://blogbug.filialise.com), vidéo visible sur <http://blogbug.filialise.com>)

La question : « Parfois, en vous voyant assis là sur votre chaise, touché par aucun défi extérieur, je me demande sur quelle base vous pouvez demander aux gens d'accepter les conditions de vie qui sont les leurs ».

C'est donc là où je passe ma vie, assis sur une chaise !

Aussi longtemps que vous êtes là en tant qu'humains, vous constaterez qu'il y a toujours des défis, et je ne reste pas sur cette chaise toute ma vie, mais en tout premier lieu, je ne dis à personne qu'il devrait faire quoi que ce soit. La personne qui pose la question semble penser que je dis : « Vous devriez accepter, quelle que soit la situation dans laquelle vous vous trouvez ». Il y a là deux erreurs. L'une est qu'il n'y a pas de « devrait », de « il faut ». Je ne dis à personne quoi faire. Il n'y a que des suggestions, des choses à tester, mais il n'y a pas derrière d'autorité. Simplement, testez-le ! Vous devez être votre propre autorité et trouver la vérité pour vous-mêmes. Tout ce qui est requis est un minimum d'ouverture qui vous fait dire :

- « Eh bien, je suis disposé à essayer, à voir ce qui change dans ma vie si j'abandonne ma lamentation mentale continue concernant ce qui est. J'ai pratiqué ça pendant 25 ans et ça ne m'a aidé en rien. Je peux donc lâcher ça. Je peux peut-être essayer. La lamentation continue n'a rien amélioré dans ma vie. En fait, elle a produit le contraire. Pourquoi est-ce que je n'essayerais pas quelque chose de différent ? »

C'est seulement une suggestion. Si elle n'est pas reçue, c'est bien aussi. S'il n'y a pas d'ouverture ou si la personne croit que tout ça ne sont que des âneries, c'est bien encore. C'est votre point de vue, j'en suis content. Il n'y a pas de différence : il n'y a pas de « il faudrait » ni de « il faut ». Juste des suggestions !

L'autre petite erreur dans la question est la suivante : « dire aux gens d'accepter les conditions de vie qui sont les leurs ». Je ne dis pas d'accepter les conditions de vie et quand je suggère d'essayer, cela ne s'applique pas aux situations, parce que les conditions de vie se passent dans le temps. Elles ont un passé et un futur. Une condition de vie peut être un travail très répétitif et où vous êtes entourés de gens négatifs, ennuyeux, négatif, avec beaucoup de conflits continuels autour de vous. Est-ce que je dis : « Acceptez que telle soit votre condition de vie » ? Vous êtes là, c'est la situation. Vous pouvez encore vivre une relation familiale complètement dysfonctionnelle. Vous devez accepter le dysfonctionnement dans votre relation familiale, non !

Là seul où l'acceptation s'applique est le moment présent et non pas la situation globale. Prenons un exemple : vous êtes sans domicile fixe, assis sur un banc, avec juste quelques

pièces dans la poche. OK, est-ce que je dis que vous devez accepter ou est-ce que je suggère que vous devriez accepter votre condition de SDF, votre échec, votre misère actuelle, le fait d'être un perdant ? Non, ce ne sont là que des histoires mentales que vous pourriez vous raconter vous-même mentalement. Est-ce que je vous demande d'accepter les histoires que vous vous racontez, le fait que vous avez échoué votre vie, que vous n'êtes parvenu à rien en cinquante ans d'existence ? Non, l'acceptation ne s'applique pas à ce genre de choses. L'acceptation s'applique seulement au moment présent.

Et il y a ce moment où vous êtes à votre travail, entouré par ces gens. Là, vous pouvez essayer de prendre votre responsabilité pour cet instant précis et voyez si vous pouvez alors accepter : « C'est là où je suis juste maintenant ». Vous savez en même temps qu'un changement est souhaitable, parce que vous ne voulez pas rester là pour toujours.

Prenons cet autre exemple où vous êtes embourbé quelque part. J'ai écrit là-dessus dans un livre. Vous êtes embourbé et il ne sert à rien de vous plaindre : « Comme c'est épouvantable ! » C'est, c'est tout ! Pourquoi y ajouter l'épouvantable ? C'est un défi. Être embourbé est un défi, évidemment. C'est une situation qui requiert de l'action, à moins que vous vouliez rester là, mais c'est peu probable. En attendant, vous pouvez accepter le simple état d'être du moment au lieu d'y ajouter de la résistance intérieure.

Cela ne vous enlève pas votre capacité d'apporter un changement à la situation. En fait, cela rehausse cette capacité même. Vous connaissez tous ce dicton qui est très vrai : « Ce à quoi l'on résiste persiste ». Je suis sûr que beaucoup d'entre vous ont déjà remarqué ça dans leur vie. Quand vous lâchez la résistance, quand vous lâchez un attachement à quelque chose – « Il faut que ceci arrive pour que je sois heureux, je ne veux pas ce qui est, je veux quelque chose d'autre » - quand vous êtes OK avec ce qui est, à savoir la simplicité de l'instant, c'est le début du vrai changement.

Quand vous acceptez la forme du moment présent, cela ne veut pas dire que cette forme va persister. S'il y a quelque chose de plus agréable et mieux pour le déploiement de cette forme de vie, cela va arriver, soit à travers vos propres actions, soit parce qu'il se passe quelque chose qui change la situation, soit les deux en coopération. Mais la base du vrai changement est la libération de la négativité et c'est ce qu'implique l'acceptation : pas de négativité à propos de ce qui est. Vous voyez alors ce qui est requis dans le moment. Qu'est-ce qui est nécessaire maintenant de sorte que la vie ou la conscience puisse s'exprimer plus pleinement à travers cette forme ? Une action peut être requise. Un état de présence vigilante précède toute action.

Les situations déplaisantes existent, il n'y a pas de doute. Vous pouvez tomber dans la rivière, vous êtes mouillés et vous avez froid. Vous devez faire quelque chose. Or, vous en plaindre est inutile alors que vous pouvez être présent et vigilant : « OK, c'est ce qui est ! » Une action survient alors. L'acceptation implique toujours, comme le formule « Un cours en miracles », de singulariser l'instant présent.

Il y a toutes vos conditions de vie, votre mariage, votre travail, vos finances, votre état de santé. Ce sont vos conditions de vie. Vous avez un état de santé : vous êtes peut-être en bonne santé ou il y a peut-être quelque chose qui ne va pas. Peut-être dites-vous « j'ai un problème de santé ». Cela fait partie de vos conditions de vie. Est-ce que je vous dis d'accepter vos reins qui ne fonctionnent pas bien, votre tension artérielle trop élevée ? Non, ce qui est à accepter, c'est juste cet instant-ci et non pas la situation globale. Après avoir distingué telle condition, c'est juste l'instant présent que vous singularisez, que vous pointez. Pour beaucoup de gens, c'est quelque chose de nouveau. Ils ne se rendent ordinairement pas compte que c'est possible.

Votre point de concentration n'est donc pas telle ou telle condition de vie, bien que vous sachiez exactement ce qu'elle est, mais vous regardez ce qu'il en est dans l'instant même. Puis-je accepter ce moment, eu égard à mon mariage, à ma santé, mes finances qui viennent de s'effondrer ? J'ai dû abandonner ma BMW et je me retrouve là, assis dans un bus ! Où est le problème sans que le mental dise que c'est un problème ? Puis-je accepter ce moment présent ? Oui ! Vous appliquez donc l'acceptation au moment présent, c'est la base. Vous n'êtes plus alors dominés par la réaction et un vrai changement est possible. Vous pouvez initier un changement. Il arrive même qu'un changement se produise sans que vous fassiez quoi que ce soit.

Or, je ne dis pas que c'est ce que vous devriez faire : « Vous DEVEZ accepter ce moment présent ! » Si vous préférez rejeter l'instant présent et préférez la misère, c'est bien aussi. Pour un temps, la vie veut faire sous cette forme l'expérience de la misère, du drame. Un scénario est joué sur la scène de la vie. Vous prétendez ainsi être un petit moi malheureux et vous jouez votre rôle, associé à d'autres petits moi malheureux puisqu'ils ont tendance à se rassembler. Vous attirez donc d'autres petits moi malheureux et vous pouvez alors, soit renforcer réciproquement votre misère, soit créer du conflit, ce qui renforce également la misère de tous, soit être en conflit en tant que petit groupe malheureux avec un autre groupe malheureux.

Cela veut dire simplement que, pour un temps, la vie veut continuer de faire ce rôle particulier pour finir par se réveiller. Quand ce sera le bon moment, vous verrez la vérité et vous vous direz : « OK, je vais essayer ça. J'ai eu mon compte de misère, je n'en ai plus besoin ». C'est vraiment tout ce dont on a besoin, se rendre compte que l'on a souffert suffisamment. Veut-on souffrir encore ? « Non, je ne préfère pas ! » « Alors, cesse de générer ça ! » Si vous ne voulez plus de misère, ne la générez plus. Ce ne sont pas les situations qui causent la misère, c'est la réaction qui la provoque.

Même si vous êtes en prison, c'est ce qui est. Personne ne dira que c'est une chose magnifique ! « C'est bien, je me sens si bien en prison, j'aime ça ! » Non, mais c'est ce qui est. Vous pouvez en venir à une simple acceptation.

Dans « Nouvelle Terre », j'ai mentionné trois niveaux de la relation avec le moment présent. L'un est la simple acceptation de ce qui est. Peut-être ne pouvez-vous pas apprécier le moment présent. Cela peut être le cas, parfois. Je ne dis pas : « Vous devez apprécier ce

moment-là ». Peut-être ne pouvez-vous pas l'apprécier. Si vous venez de tomber dans une flaque froide, vous ne pouvez pas être dans l'appréciation. Vous avez froid, frissonnez, vous êtes gelé ! Appréciez donc ! Non, mais vous pouvez accepter. C'est ce qui est. Et dès l'instant où vous acceptez, même là, vous pouvez sentir à l'arrière-plan une paix intérieure.

Il y a ensuite des situations qui peuvent réellement être appréciées. En fait, elles sont nombreuses ; la plupart peuvent probablement être appréciées. Vous verrez que ce que vous ne pouvez pas apprécier représente seulement une minorité des situations. Les situations que vous ne pouvez pas apprécier sont relativement peu nombreuses, physiquement déplaisantes, mais vous pouvez toujours les accepter. Vous pouvez donc amener la présence au moment présent ou même l'appréciation pour de simples choses. En fait, ce ne sont pas les grandes choses qui sont véritablement plaisantes. Il s'agit de remarquer toutes ces petites choses dans la vie où se trouve le véritable plaisir.

C'est en tous cas mon expérience : écouter les gouttes de pluie, le vent ; simplement remarquer le silence d'une pièce, un meuble là dans son simple état d'être ; percevoir la beauté d'un verre d'eau. Si vous regardez vraiment, tout est beau. Vous appréciez la simplicité d'une odeur, une simple action que vous faites. Vous ne faites pas cette action comme moyen pour une fin, mais pour le plaisir à la faire. Vous y mettez du plaisir. Vous remarquez alors que la joie dans la vie est faite d'innombrables petites choses. Si vous attendez une grande chose particulière pour ressentir de la joie, vous pouvez avoir à attendre longtemps et quand elle arrive, elle disparaît avant que vous vous en rendiez compte.

« J'attends le grand jour, celui de mon mariage ou du mariage de quelqu'un... J'attends cela ça va être super! » Et c'est déjà passé sans même que vous vous en rendiez compte ou, pire encore, ce même jour, quelque chose se passe mal : tout d'un coup, la mariée ou le marié est malheureux . . . « Mais ça n'est pas possible et le photographe qui ne vient pas ! » La pièce montée est tombée de la table. « J'ai tant attendu ce jour et tout est gâché ! »

Et même si tout se passe bien, ce jour est si vite passé ! Vous vous réveillez le lendemain et c'est juste le premier jour de votre vie maritale. . . . Et maintenant ? Il y a comme un désenchantement ! Il va alors vous falloir trouver un autre projet excitant : « Allons quelque part ! Où pouvons-nous aller ? OK, allons à Hawaï ! ça serait super ! Faisons les réservations. Dans cinq semaines, on y sera ! Je ne peux plus attendre ! » Vous passez à côté des cinq semaines, de tant de petites choses magnifiques, et finalement, vous y arrivez. Et vous n'avez pas la chambre que vous aviez réservée, vous en avez une autre, qui n'a pas une belle vue.

Où que vous alliez, des petites choses se passent mal. Si vous cherchez des situations qui vont vous satisfaire, vous vous placez vous-mêmes sur le chemin du désenchantement. Donc, faites attention aux petites choses. La vie est constituée de petites choses. Elle n'est qu'une succession de petites choses.

Même pour une personne qui est, disons un grand personnage aux yeux du public, dont vous pensez que tout ce qu'elle fait doit être si important. Tous les jours, elle doit vivre un gros truc !... Regardez d'un peu plus près ces grandes choses quotidiennes ! Disons que vous êtes le

président des États-Unis et vous allez faire un grand discours quelque part. Dans l'après-midi, vous donnez ce discours et rencontrez ensuite un roi ou un président et vous appelez d'abord ces gens. Ces choses semblent si spéciales et importantes, mais si vous considérez chacun de ces événements, vous pouvez voir aussi qu'ils sont constitués de petites choses.

Vous prenez le téléphone et vous demandez à être mis en contact avec le président de la France ou autre. Vous entendez une autre voix qui parle et vous parlez vous-même. Vous montez dans la Limousine. Vous voici assis dans la Limousine, allant quelque part. Vous arrivez et sortez de la Limousine. Vous faites face à une assistance, vous allez sur la scène... Tout cela est constitué de petites étapes. En réalité, ce que vous faites n'est pas si important, mais l'énergie qui s'écoule dans ce que vous faites, que vous y mettez, que vous manifestez est vraiment primordiale.

OK, je suis toujours assis sur cette chaise, défié par rien. Il ne faut pas que je bouge, parce que je suppose que le défi va se produire alors !