

Je ne sais pas

« Je ne sais pas. » Voilà une phrase difficile à prononcer sans frémir, que ce soit dans notre vie de tous les jours, ou à propos de ce que nous pensons de nous-mêmes. Pourtant, dans mon expérience et ma compréhension, « Je ne sais pas » est à la fois le point de départ du chemin spirituel, et un repère constant sur ce chemin.

Je sais

Lorsque nous disons « Je sais », « Je sais qui je suis » « Je sais ce qu'est la vie, le monde » « Je sais comment résoudre ceci ou cela » « Je sais où cela doit mener », nous nous fermons à la possibilité de l'inconnu. Nous nous fermons à l'expérience du moment. Nous oublions que nous sommes marqués par nos expériences passées et celles de nos ancêtres ; guidés par nos croyances et les stratégies qui en découlent ; limités par des schémas qui se répètent ; soumis aux normes culturelles et sociétales.

Un choix se présente alors à nous :

- Soit tout laisser en l'état. Même si nous savons que ce n'est pas satisfaisant.
- Soit créer des croyances et des stratégies toutes neuves. Nous inventons de nouveaux « Je sais », qui nous limitent encore. Nous nous attachons à de nouvelles « vérités », pour retrouver la sécurité d'une identité bien définie. Nous entretenons nos illusions.
- Soit plonger dans l'expérience. Celle du moment. Pour découvrir que nous ne sommes pas ce que nous avons toujours cru. Pour nous rencontrer.

Nous découvrons que nous sommes simplement humains, qu'il n'y a ni début ni fin, que nous sommes le « Tout », que ce Moi qui nous a semblé si important ne l'est pas autant que ça. Nous découvrons un simple « Je suis » qui peut varier d'un moment à l'autre. Nous apprenons à observer sans juger ce qui est « bien » ou « mal ».

À partir de là, nous nous voyons plus entiers, plus vrais, plus directs. L'énergie n'est plus freinée, mais libérée. Nous n'avons plus besoin de nous accrocher, de nous attacher à quoi que ce soit. Cette part-là du chemin est dans un sens « spirituelle », mais elle est aussi « psychologique », puisqu'elle s'intéresse à nos blessures, nos croyances et nos schémas.

Les belles valeurs

Ces derniers temps, je me suis beaucoup interrogé à propos des « belles valeurs » comme la compassion, l'humilité ou le dévouement. De belles valeurs qui peuvent pourtant nous enfermer. « Je suis bienveillant », « Je suis généreux », « Je suis humble ». Elles nous enferment si elles viennent de notre passé. Si elles se sont mises en place il y

a longtemps pour obtenir de l'attention, de la reconnaissance, ou simplement pour survivre quand nous étions dépendants de nos figures parentales.

Nous continuons à nous comporter de telle ou telle façon pour obtenir ce que nous n'avons pas (suffisamment) reçu. En réalité, nous seuls pouvons entretenir la blessure ou le manque, à travers nos schémas et nos illusions. « Je ne suis pas le manque » « Je ne suis pas l'événement qui m'a blessé » « L'autre n'est pas le créateur de ma souffrance » Ce changement de perspective, aussi inconfortable soit-il, nous sort de la souffrance. Nous comprenons que l'événement ou la situation du passé, aussi douloureux a-t-il été, n'est pas la cause de notre souffrance d'aujourd'hui.

Observer

Pour traverser ce que nous croyons de nous-mêmes, nous devons l'observer. L'accueillir. Le reconnaître. Donner de l'attention à ce moment précis où le schéma se déclenche. « J'ai peur. » « Je suis en colère. » « J'envie un tel ou une telle. » « Je ne suis pas à la hauteur. » C'est à ce moment précis que nous pouvons dire « J'observe ». Même ce « Je » qui observe fait partie de l'expérience. Qu'est-ce que je suis en train de me raconter ? Quels jugements apparaissent, même déguisés ? Quel est ce « Je » qui observe ? Qui suis-je ? Je ne prétends pas que c'est un chemin facile, mais la plupart des grandes traditions s'accordent sur ce point : c'est un chemin qui permet d'éradiquer la souffrance.

Je ne sais pas s'il est possible d'être à chaque instant dans cet « état », dans cette disposition observante, mais plus nous portons attention, plus nous apprenons à nous détacher de ce que nous croyons. Nous devenons de plus en plus « vides », dans le sens de « vidés de nos illusions ». Nous pressentons alors qu'il y a bien plus que cela, ou beaucoup moins. « Je ne sais pas. » Nous percevons que nous ne sommes pas ce Moi si savamment construit. C'est le chemin d'une vie... lâcher, mourir et renaître, jusqu'à ce que la mort physique nous surprenne.

Le connexion à soi et au monde

De nombreux moyens permettent d'approcher un état de « connexion à soi et au monde » : la proximité intime à la nature en est un. Les cérémonies, la musique, l'état amoureux en sont d'autres. Nous rencontrons quelque chose de « plus grand ». Cependant, ces rencontres sont fugaces, temporaires. Il nous revient de les intégrer dans notre vie quotidienne, ce qui signifie nous observer à chaque instant. Pas pour tenter de « revivre l'expérience », ce qui revient à nous y accrocher. Pas pour nous prendre la tête ou nous auto-centrer, mais pour devenir qui nous sommes. Pour vivre la vulnérabilité, la sincérité, l'immédiateté.

En parallèle, nous commençons à regarder les autres différemment. L'autre est aussi en recherche. Lui aussi veut rencontrer cet espace en lui où la souffrance disparaît. Où il

peut vivre pleinement, directement, au contact de tout ce qui est, même s'il ne le connaît pas encore.

Ce qui découle de ce « Je ne sais pas », c'est qu'il nous oblige à nous voir comme nous sommes. À être vus, aussi. C'est apprendre à renoncer à l'importance de notre image, de notre réputation, des « bénéfiques » que nous tirons en portant nos masques habituels. « Je ne sais pas » nous pousse vers l'audace et la sincérité.

S'engager

Voilà pourquoi le chemin demande des formes d'expériences différentes. Se découvrir grâce cérémonies, aux huttes de sudation, pendant lesquelles nous sommes invités à lâcher qui nous sommes et à rencontrer d'autres que nous sur le chemin ; grâce à un accompagnement individuel, qui nous aide à nous voir entièrement et nous offre un soutien ; grâce à des pratiques régulières – prières, mantras... – qui ancrent l'expérience dans notre existence humaine, à travers notre esprit, notre cœur, notre corps ; grâce à la vie quotidienne, dans nos relations et nos projets, qui sont des terrains de jeu et d'expériences merveilleux.

C'est un engagement, certes. C'est exigeant, oui. Pendant un temps en tout cas. Mais qui a dit que la vie était un doux chemin de lumière ? Après des années à accompagner, c'est ce qui me convainc aujourd'hui : vivre chaque instant, y porter attention, prendre conscience de tout ce qui est là, sans juger, ni rien changer, ouvrir le champ de la réalité, oser l'inconnu, refuser nos limites habituelles. Alors, la liberté apparaît, et nous pouvons l'entretenir, la renforcer, en observant et expérimentant encore. Nous pouvons baisser les armes et nous relâcher.

Nous nous rendons compte que « nous sommes », simplement, sans étiqueter ce que nous vivons, sans rien repousser de la vie, sans nous accrocher à quoi que ce soit. Le cœur se libère. Les belles valeurs – compassion, humilité, authenticité, dévouement – qui étaient jusqu'alors des stratégies, deviennent sincères, pleines, entières, au bénéfice de tous les êtres, y compris nous-mêmes.

Je vous souhaite de belles découvertes sur le chemin du « Je ne sais pas », à votre façon.

Chaleureusement,

Jérôme



Devenir
qui nous
sommes

Jérôme Jadot

www.devenirquinoussommes.com

info@devenirquinoussommes.com

+32 (0)479 522 327