

UNE DESIR DESEPERE DE SINCERITE

Il est question d'écoute. Le sujet est plus qu'essentiel, il est capital. Mais qui écoute vraiment ? Nous croyons écouter, mais que faisons-nous, nous interprétons ce que l'autre dit en fonction de notre entendement, en fonction de nos conditionnements, de nos tabous, de nos refus. Alors une écoute ouverte, non dirigée, c'est bien joli, ça paraît être du bon pain chaud à savourer au coin d'un feu tout aussi bon, mais pouvons-nous reconnaître que la plupart du temps, nous n'écoutons pas mais réagissons. Lorsque nous méditons, qu'écoutons-nous ? Lorsque nous pratiquons le yoga, le tai chi chuan, ou toutes autres pratiques en lien avec l'écoute, dans quel état d'esprit sommes-nous ? Je m'interroge. Ces pratiques ne deviennent-elles pas un refuge ? Sommes-nous plus à même, grâce à elles, d'écouter ce qui se vit en nous-même lorsque nous sommes confrontés à l'Autre ? Car n'est-ce pas dans la relation à l'Autre que nous sommes véritablement confronté à nous-même et à notre capacité d'écouter ?

Rien de tel que des exemples précis pour saisir ces propos.

Je vais parler de la relation de couple et des relations extraconjugales. Rien de tel qu'un sujet délicat et qui fait réagir pour mettre en évidence notre leurre concernant l'écoute, notre : "moi j'écoute".

Quand nous sommes en couple, il est de convenance de ne pas avoir d'autres relations amoureuses que celles que l'on entretient avec son conjoint. Il est même très mal vu d' "aller voir ailleurs", car telle est l'expression que nous utilisons. Quand nous sommes en couple, il est de convenance de ne plus séduire, de ne plus avoir de désir de plaire, quand nous sommes en couple, il est de convenance d'être comblé par notre conjoint. Quand nous sommes en couple, pour le meilleur et pour le pire, il est de convenance de s'enfermer dans le quotidien afin d'être reconnu comme un bon conjoint. Et si par mégarde, nous sommes attiré par un autre homme ou une autre femme, cela est désigné comme une trahison, comme une humiliation, comme une infidélité. Je vous demande : où est l'écoute ici ?

Prenons un exemple, je suis mariée, j'ai deux enfants, je vis dans un village, j'aime, enfin je dis aimer mon mari, mes enfants, et voilà que mon homme se paie une autre donzelle, et voilà qu'il se donne à un autre corps. Qu'est-ce qui vit en moi à ce moment-là ? Une écoute ouverte et non canalisée par un but *OU* une lamentation qui prend la tournure d'un reproche tant je ne veux pas montrer ma souffrance de le voir avec une autre : "Le salaud, il m'a trahi" qui sera un moyen facile pour retourner la problématique sur l'autre afin d'éviter de me remettre en question et de ne pas écouter ce qui se vit intérieurement. Enfin une autre question tout aussi essentielle : est-ce que je continue à l'aimer ? Non, je le déteste, cette situation pourrait même faire naître en moi du dégoût à son égard. Car, je pense et me persuade qu'il m'a fait faux bond. Car je m'aperçois que je ne peux plus l'avoir qu'à moi et rien qu'à moi *ET* que je ne suis plus son unique amour. Car mon amour, ou plutôt l'amour que nous avons l'un pour l'autre, je ne veux pas le partager, je ne veux pas qu'il le partage. Il est à nous, il nous appartient. Et cette donzelle, qu'a-t-

elle de mieux que moi ? Il est évident qu'il s'agit d'une garce. Alors s'agit-il d'amour ? Bien sûr que non, mais juste d'un besoin impérieux d'être sécurisé, d'être aimé, d'être l'unique. S'agit-il d'écoute ? Une fois encore non, il s'agit d'aveuglement, d'enfermement qui occasionne inévitablement de la douleur, qui elle-même se traduit en définitive en projections (t'es un salaud !).

Car c'est bien beau, une écoute ouverte, "spirituelle", c'est bien joli de dire "il n'y a plus personne qui est à l'écoute", c'est bien beau d'écrire : "tout est écoute", ou encore : "c'est l'âme du monde qui s'entend... l'harmonie des sphères qui redevient audible", mais comment qu'on fait bon Dieu pour sentir cela, pour vivre cela, pour être cela ? Comment qu'on fait, j'veous l'demande !!!

La spiritualité non incarnée n'apporte qu'enfermement. La spiritualité pensée, écrite, dactylographiée, entendue, rabâchée, ressassée, et qui reste pensée, écrite, dactylographiée, entendue, rabâchée et ressassée n'est pas vécue. Désirons-nous nous rendre compte de notre illusion concernant cet aspect qu'est la spiritualité. Car ici même, chers lecteurs, si vous lisez ce que j'ai mis en mots, ce que j'ai mis en mots n'est pas du vécu, j'entends du vécu pour vous, mais seulement pour moi, et encore, j'émets un bémol, un vécu que j'intellectualise puisque je le verbalise. Donc, ce qui importe, me semble-t-il, c'est de se rendre compte à quel point, tous ces jolis mots : "c'est l'âme du monde qui s'entend... Tout est écoute", ne sont absolument pas vécus.

Prenons un autre exemple, concernant les relations de couple, nous avons besoin tous autant que nous sommes, non pas d'être libres, même si nous le prétendons, nous avons bougrement besoin de références, alors selon nos tendances psychologiques, nous pencherons pour tel enseignement, telle religion, tel précepte, telle conduite. Nous ne voulons pas de liberté, nous cherchons à tout prix à nous sécuriser. Nous sécuriser afin de pouvoir justifier notre manière de fonctionner, de faire. L'un parlera de fidélité quand l'autre désignera un enfermement. L'un verra la liberté là où l'autre ne verra qu'un adultère. L'un dénoncera une trahison quand l'autre sentira la peur de ce premier de ne plus être l'unique amour de son conjoint. S'agit-il d'écoute ?

Alors l'écoute, où se situe-t-elle ? Où se rencontre-t-elle et pour de vrai ? Je n'ai qu'une seule réponse à vous proposer : **dans le ressenti, la perception liée au discernement**. Mais pour en arriver là, si tant est que nous devons arriver quelque part, encore faut-il soi-même être dans un désir passionné, un désir criant, violent, **un désir désespéré** de sincérité envers soi-même. Avant toute chose envers soi-même.

Le politicien "écouterà" pour que l'on vote pour lui, la vieille dame pour avoir un ragot de plus à promener, le pervers pour se donner à cœur joie de remanier, embobiner et contredire, et le psychorigide n'entendra que ce qui correspond à sa vérité mentalisée. Où est l'écoute, j'veous l'demande ?

Je ne vois pas d'écoute, je ne vois pas de ressenti dans notre monde d'adultes, je ne vois que projections, que références apprises, que justifications, que jalousies, qu'interprétations. Savons-nous écouter sans rien dire ? Savons-nous seulement

écouter sans désir de formuler quoique ce soit ? Savons-nous écouter de l'intérieur ? Savons-nous ressentir ? Acceptons-nous de sentir ce qui vient à nous, que ce soit de la peine, de la tranquillité, de la jalousie, de la haine, un désir de destruction ? Accueillons-nous ce qui nous est totalement étranger ? Accueillons-nous l'orgueil spirituel ? Avons-nous déjà senti en nous-même cet orgueil, ou la prétention, ou le désir de convaincre, ou la lâcheté ? Non, nous en avons bien trop d'idées. Non, nous devons nous en libérer. Non, car encore une fois, nous nous devons, nous les spirituels, d'atteindre ce fichu éveil de perfection.

Juste un petit extrait du livre d'Henri Gougaud, "Les Sept Plumes de l'Aigle" :
"Tandis que nous marchions côte à côte il m'a observé un moment, à la dérobée. Et comme je restais attentif, il m'a dit encore qu'il n'y avait rien là d'extraordinaire, que nous venions tous au monde chargés de savoirs plus ou moins confus, lointains, profonds. Et sans paraître attacher la moindre importance à ses paroles il m'a appris que l'ancienneté d'un être pouvait être flairée comme un parfum, qu'un vrai chaman savait sentir cela.

- Que faites-vous, Chura, quand vous vient un vieux de la Terre ? Vous lui enseignez vos tours ?
- Quels tours ? Je le place dans la cuve de mémoire, voilà tout.
- Même s'il n'est pas indien ?

Il a haussé les épaules. Il m'a répondu que pour poser des questions pareilles je n'étais guère plus qu'un âne, mais que mes sottises de citadin ne l'empêcheraient pas de faire son devoir, parce qu'il n'avait pas le choix.

J'ai voulu savoir ce que l'on faisait dans la "cuve de mémoire". Il m'a dit que l'on sortait du "penser" pour entrer dans le "sentir".

Je ne peux pas mieux dire, sentir. Sentir. Sentir. Non pas avec sa tête, non pas avec ses idéaux, non pas avec ses idées manichéennes, non pas avec ses réactions, non pas à partir de sa culpabilité ou de sa douleur ou de son mensonge ou de son besoin de s'illusionner. Sentir à partir du discernement et de ce désir d'honnêteté. En considérant ce qui est à soi et ce qui est à l'autre. Sentir en n'ayant plus rien à perdre. Sentir sans trier. Mais pour sentir, il faut tout abandonner, toutes nos pensées établies, toutes nos soi-disant vérités. Tout abandonner. Alors pouvons-nous tout abandonner ? Car cela ne se fait pas en un clin d'œil ou en un claquement de doigt. Non, non. Cela prend du temps et parfois et souvent même de l'argent (séminaires, conférences, psychanalyse,...). Cela demande de nous rendre compte au fur et à mesure qu'elles se montrent à nous, de toutes nos soi-disant vérités. On ne peut pas procéder autrement. Pas d'autres alternatives. Sinon nous nous leurrions et même nous nous leurrions profond.

Sentir et voir combien nous réagissons à ce que nous ressentons, et même avant cela à ce que l'autre dit. Les meilleurs des thérapeutes sont les putes. Comment réagissons-nous à cela ? Nous devons nous positionner. Nous voulons coûte que coûte nous positionner. Écoutons-nous ?

"Tu es une manipulatrice." Sentir ce que cela fait naître en nous, comme sentiment, comme réaction. Nous allons vouloir nous justifier, prouver que nous ne sommes pas cette manipulatrice qu'il dit que nous sommes.

"Tu n'en fais toujours qu'à ta tête. Tu n'es jamais heureuse." Sentir combien ces mots nous touchent, combien nous les prenons pour nous et devons là aussi nous justifier.

"Si elle va voir ailleurs c'est que quelque chose ne lui convient pas dans son couple." Sentons-nous ce que cela nous fait ? Non, nous avons notre mot à dire, nous nous devons d'expliquer, ou sinon nous nous terrerons sous notre culpabilité.

"Ce besoin permanent de plaire, de séduire, t'enferme dans un rôle, tu projettes sans cesse sur les hommes ton mal-être, tu les prends, tu leur fais miroiter des positions superbes. Tu les fais devenir fou de toi puis le moment venu, tu les jettes sans préambule. Tu profites d'eux sans aucun sentiment. Tu n'es qu'une garce." Pouvons-nous écouter ce que l'autre pense de nous. Parce que l'autre pense pour nous, il pense nous connaître. Parce que l'autre est persuadé de nous connaître. Pourquoi pense-t-il pour nous ? Pourquoi a-t-il tant besoin de nous enfermer dans une image, quelle soit idyllique ou défavorable ? Parce que cet autre souffre parce qu'il n'a pas reçu l'attention, les caresses et la partie de jambes en l'air que nous nous devons de lui proposer. Et il utilise à merveille ces mots qui deviendront son nouveau serment : "C'est toi qui dois te remettre en question, moi, je suis clean."

"Tu ne supportes pas mon bonheur. Tu ne veux que mon malheur." Sentir en nous, ce que cette phrase provoque, impulse. Sentir la douleur dans le plexus, dans le ventre. Sentir cette sensation en nous de ne pas avoir été entendu, reconnu, compris.

Sentir que l'autre, quel qu'il soit ne veut pas nous connaître mais veut nous enfermer dans une image. Dans un moule. Sentir le jugement de l'autre sur notre personne. Sentir sa colère envers nous. Sentir son indignation. Sentir le fait qu'on l'ait déçu. Parce que nous ne faisons que cela, décevoir l'autre. Pourquoi ? Parce que l'autre a une image de nous qu'il ne veut surtout pas remettre en question. Et le piédestal soudainement connaîtra le tremblement de terre et l'anéantissement.

Sentir que soi-même, qui que nous soyons, nous ne voulons pas nous connaître mais préférons et de loin nous enfermer dans une image. Dans un moule. Sentir les jugements que nous entretenons sur nous-même. Sentir notre colère envers nous-même. Sentir notre indignation. Sentir le fait que nous nous décevons nous-même. Sentir qu'on enferme les autres dans des images, que l'on y tient à ces images parce qu'elles sont rassurantes. Sentir combien l'autre peut nous décevoir, et que tôt ou tard, il y est acculé. Pourquoi ? Parce que nous avons sur lui une idée que nous ne voulons pas remettre en question. Et le piédestal

soudainement connaîtra le tremblement de terre et l'anéantissement. Et Van Gogh s'est soudain vu adulé par l'humanité. Que d'hypocrisies.

Où est l'écoute ? Dans l'absence totale de référence. Encore une fois, sommes-nous prêts à tout abandonner, toute référence ? Tout enseignement ? Désirons-nous au plus profond de nous comme en surface être honnête, être sincère et reconnaître ce qui se vit en nous au quotidien, en permanence ? Si véritablement il y a ce désir, alors, seulement alors, nous apprendrons à sentir, à écouter sans but, sans intention. Alors oui, nous serons en accord avec le moment présent, avec l'instant présent. Alors oui, "il n'y a plus une personne qui est à l'écoute. Tout est écoute."

Mais sans cela, je ne vois qu'idées, que mensonges, qu'hypocrisies inconscientes. L'écoute demande un total abandon, un total dénuement, un désir intense de discernement et de sincérité. L'écoute ne demande pas d'être sans émotion, sans fantasme, elle ne demande même pas d'être sans idée, elle demande d'être là lorsqu'un enfermement en nous surgit, un enfermement psychologique bien sûr, mais aussi lorsqu'une émotion, une réaction, une pulsion, un idéal prend place. Elle est tout aussi passive qu'elle est active : passive, dans le sens où elle nous demande d'être là, de sentir, de reconnaître, de laisser vivre, sans formuler de souhait, sans avoir de désirs. Active dans le sens où elle est le lieu à partir duquel survient une action.

Alors là, oui, l'écoute devient sans intention, nous ne trions plus entre la haine et la tendresse. Nous sentons leur vibration pour ce qu'elles sont. Parce que chaque émotion, réaction, pulsion, jugement a un goût, une saveur propre, une vibration précise, une tonalité musicale. Nous n'avons plus d'idée ni sur la haine ni sur la jalousie ni sur l'amour, nous ressentons d'où vient cette haine, d'un désespoir total et pensé irrémédiable, nous ressentons d'où vient cet amour, d'un désir d'être aimé et d'être reconnu. Nous voyons, nous ressentons, nous écoutons, sans idée. Notre psychologie trouble, déséquilibrée est un cadeau. Un cadeau. Quand cesserons-nous de vouloir nous guérir ? Vouloir guérir témoigne de notre refus de sentir, d'être avec ce qui vient en nous, de voir. Notre psychologie boiteuse est le cadeau pour apprendre à ne plus trier entre un état et un autre. Ah, je suis enfin libérée de ma schizophrénie. Mais non, justement, la schizophrénie est un cadeau. Mais, comment peut-elle dire cela ? Sait-elle au moins ce qu'est la schizophrénie ? Oui, elle vit en moi, elle vit en chacun de nous. Tous les états vivent en nous, qu'ils soient latents ou immédiats, qu'ils soient en rapport avec notre psychologie ou non, ils sont tous en nous. Mais enfin, non, c'est insensé, je sais que je ne suis ni une personne coléreuse, ni une personne orgueilleuse, ni ... Si ! Mais vos idées sur ces états vous empêchent de les ressentir en vous, et donc de les ressentir en l'autre et c'est ainsi que nous nous leurrons sur les autres. Ah, qu'il est beau. Le coup de foudre. L'amour fusion. L'amour passionnel ! Un leurre : deux inconscients qui ont vécu la même douleur et qui se reconnaissent. Et qui se reconnaissent. Tu es moi, je suis toi. Fusion. Bonheur. Jusqu'à ce que le quotidien révèle les autres facettes de notre personnalité qui n'ont rien à voir avec l'être anciennement aimé d'amour fou.

Vous écoutez-vous lorsque vous êtes blessé par les paroles d'un autre ? Vous écoutez-vous lorsque vous vous sentez humilié, rejeté ? Vous écoutez-vous lorsque vous êtes démasqué ? Vous écoutez-vous lorsque vous vous méprisez, lorsque vous vous dévalorisez, lorsque vous vous niez, lorsque vous refusez d'écouter par vous-même ? Vous écoutez-vous lorsque vous êtes déçu par l'autre ? Vous écoutez-vous lorsque vous êtes aimé, lorsque vous êtes choyé, lorsque vous êtes reconnu par un autre ? Vous écoutez vous et laissez-vous la vibration s'étaler, se dire, se raconter ? Vous écoutez-vous en toute impartialité, en toute bienveillance ?

« Attirance et répulsion, plaisir et douleur, lever et coucher, infatuation et abattement, etc... tous ces états participant aux formes de l'univers se manifestent comme diversifiés, mais en leur nature ils ne sont pas distincts. Chaque fois que tu saisis la particularité d'un de ces états, attentif aussitôt à la nature de la Conscience comme identique à lui, pourquoi, plein de cette contemplation, ne te réjouis-tu pas ? »

Abhinavagupta,

Huit stances sur l'Incomparable Cachemire, début du XIème siècle.