ARKANHOM
POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

LE PARDON COMME OUTIL DE GUERISON

Il existe des situations que le temps ne suffit pas à refermer. Après plusieurs années de relation avec une compagne et des vacances passées en famille à la montagne, mon anniversaire passa sans même être souhaité par elle. Un peu surpris, je reçus le lendemain un SMS mettant fin à la relation, sans explication aucune. Puis, définitivement, silence radio. Un silence assourdissant. Je n'écris pas cela pour raconter une blessure personnelle. Ce qui m'intéresse est autre chose : ce qu'une circonstance de cette nature peut révéler du fonctionnement de l'esprit et de la possibilité de s'en libérer. Car la séparation n'était qu'une partie de la souffrance. Très vite apparut quelque chose de plus difficile encore : l'incompréhension, totale, inconcevable. Comment plusieurs années peuvent-elles s'achever ainsi, de façon aussi brutale et cruelle ? De quoi était capable l'humain ? Alors l'esprit cherche, rumine. Il revient sur les événements, reconstruit les conversations, retourne les souvenirs, imagine des causes, des explications possibles. Il voudrait au moins rendre la douleur intelligible, comme pour la diluer, pour comprendre, comme si comprendre ce qui s'était passé pouvait enfin permettre de s'en détacher. Mais c'est précisément là que quelque chose de la souffrance propre au saṃsāra devenait directement perceptible. Dans le bouddhisme, le saṃsāra est marqué par dukkha : tout ce qui est conditionné est soumis à l'impermanence, à la séparation et à l'insatisfaction. Ce que nous aimons, nous pouvons le perdre ; ce que nous cherchons à conserver nous échappe. La souffrance ne vient donc pas seulement de ce qui nous arrive, mais aussi de notre attachement à ce qui ne peut durer. Cette rupture en était une illustration particulièrement directe. Une relation construite pendant plusieurs années, les souvenirs de voyages, les projets d'achats en commun et les moments heureux : tout cela était soumis à l'impermanence. Et pourtant, une part de moi voulait encore comprendre, retenir, obtenir une explication qui aurait pu rendre la séparation acceptable. Mais rien ne pouvait réparer ce qui avait disparu. Pendant des jours une question revint : « Pourquoi ? » Et aucune réponse ne vint. L'incompréhension devint colère. Une colère qui tournait sur elle-même et se nourrissait précisément de ce qu'elle ne pouvait résoudre. Je découvrais ainsi, de manière très concrète, ce que signifie être pris dans le

saṃsāra. Il devenait alors vital de trouver une issue à cette colère et à cette incompréhension.

Je me mis alors en retraite comme seule solution, sans pratique particulière car je n'en avais pas encore à ce moment. Je venais de me remettre à l'étude de textes sur la non-dualité. C'est à ce moment que l'idée du pardon émergea. Non parce que ce qui avait été fait devenait acceptable. Non parce que j'avais enfin compris. Mais parce qu'en continuant à porter la colère, je continuais moi-même à subir l'événement.

L'étymologie du mot pardonner prend ici une résonance particulière. Le français pardonner vient de l'ancien français *pardoner*, issu du latin tardif *perdonare*. Le par- français vient du latin *per-*, qui marque ici l'accomplissement, le fait d'aller jusqu'au bout ; *donare* signifie « donner » et prend également le sens de faire remise. *Perdonare*, c'est ainsi faire remise entière d'une dette, d'une peine ou d'une faute. Or, derrière certaines blessures demeure précisément une dette invisible. Certaines dettes ne seront jamais acquittées. Pardonner ne signifie pas prétendre que rien n'était dû. Cela signifie : cesser d'en attendre le règlement. C'est là que le pardon peut devenir véritablement salvateur. Il ne modifie pas le passé. Il ne rend pas juste ce qui ne l'était pas. Il ne fournit pas la réponse manquante. Mais il peut couper le fil par lequel le passé continue d'atteindre le présent. Avec le recul, cette expérience me paraît également rejoindre quelque chose de profond dans la voie du bodhisattva. La bodhicitta ne consiste pas seulement à accomplir extérieurement de bonnes actions, à donner ou à aider. La pratique consiste aussi à travailler avec ce que la souffrance fait naître en nous. C'est notamment ce que touche kṣānti, la patience, l'endurance, troisième pāramitā : traverser l'adversité sans permettre à la haine de prendre possession de l'esprit. Dans *L'Éclat du soleil*, au passage consacré à cette troisième pāramitā, Patrul Rinpoché explique que les offenses, les critiques, les paroles blessantes et les torts causés par autrui peuvent devenir des conditions de pratique. L'ennemi n'est pas considéré comme ayant raison, mais comme celui qui rend possible l'exercice réel de la patience : sans adversité, kṣānti resterait théorique. Patrul va ensuite plus loin en montrant que, dans une perspective de sagesse, le tort subi, celui qui le cause et même la colère doivent être perçus comme dépourvus de réalité intrinsèque. Ainsi, la circonstance adverse peut devenir elle-même un support de la voie et de l'activité du bodhisattva. Il existe donc une pratique qui ne consiste pas simplement à « faire le bien », mais à ne pas laisser la souffrance poursuivre son chemin à travers soi. Ne pas la retourner contre l'autre, ne pas la retourner contre soi, ne pas la laisser devenir rancœur, puis haine. Encore fallait-il que le

pardon soit sincère. On peut prononcer « je pardonne » et continuer intérieurement le procès pendant des années. De même, un rituel n'est pas une mécanique. Les gestes et les paroles donnent une forme à l'intention, mais ils ne pardonnent pas à notre place. Le pardon devait réellement venir du cœur. Non plus seulement : je sais qu'il faudrait pardonner, mais quelque chose comme : je ne t'en veux plus. Je ne veux plus que cette histoire continue à vivre en moi sous la forme de la haine. Alors le rituel cesse d'être simplement une forme. Il devient un acte. Nous cherchons souvent l'enseignement dans un texte, auprès d'un maître ou dans une pratique. Mais parfois, l'apparence elle-même devient le maître. La situation n'est plus seulement l'occasion d'appliquer un enseignement appris ailleurs. Elle devient l'enseignement. Dans mon cas, cette saisie se manifestait dans l'impossibilité d'accepter ce qui s'était produit, dans l'attente d'une explication et dans la colère qui en résultait. Le pardon introduisait alors un mouvement inverse : non pas nier le tort subi ni chercher à l'excuser, mais faire le deuil de cette dette. L'obstacle devenait ainsi le lieu même où un lâcher-prise pouvait s'accomplir. Ce qui avait fait naître la colère devenait, par le pardon, l'occasion de ne plus la nourrir.

Je m'étais donc mis en retraite car c'était la seule solution que je voyais pour ne pas m'enliser. Au bout de quinze jours de retraite, après avoir effectué un rituel où je pardonnais à la personne, je fis un rêve. J'étais assis en méditation face à une montagne dont les pentes étaient ponctuées de chalets illuminés. Cette montagne avait une résonance particulière : les dernières vacances de cette relation s'étaient justement déroulées à la montagne. Une femme s'approcha et me demanda simplement : « Comment vas-tu ? » Je répondis : « Je vais bien. » Puis quelque chose d'étrange se produisit. La montagne et les lumières que je contemplais furent soudain perçues dans le corps lui-même. Ce qui était dehors était aussi dedans. La séparation entre extérieur et intérieur semblait avoir perdu son évidence. Dans le Dzogchen, cette division entre « moi ici » et « le monde là-bas », entre sujet et objet, n'est pas tenue pour aussi fondamentale qu'elle nous paraît habituellement. Les apparences demeurent, bien sûr, mais la manière dont l'esprit organise l'expérience en un dedans et un dehors absolument séparés appartient également à la construction dualiste. Je ne dirais donc pas que le rituel avait produit une quelconque réalisation. Mais il semblait avoir profondément relâché quelque chose dans cette construction. Pendant des semaines, toute la souffrance s'était organisée autour d'une opposition extrêmement solide : moi, blessé ici, l'autre, responsable là-bas. Et dans ce rêve, ce relâchement semblait prendre une forme presque sensible : la montagne, auparavant devant moi, apparaissait maintenant aussi dans le corps. L'apparence n'avait pas

disparu, mais la frontière semblait moins solide. Au réveil, l'expérience se prolongea longtemps dans le corps, avec une sensation d'expansion extatique. Les lumières des chalets semblaient devenir dans le corps autant de centres énergétiques lumineux, tandis que la luminosité s'intensifiait progressivement, puis diminuait par vagues, alternant, comme celle d'un halogène. Mais il n'y avait pas seulement de la lumière ou une sensation corporelle. Il y avait surtout une saveur. Une saveur de déploiement, de dynamisme, qui se présentait spontanément sous le signe de l'amour, impersonnel. Cela me surprenait d'autant plus que, jusque-là, j'avais de l'amour une conception assez réductrice : quelque chose de sentimental, de mièvre, presque puéril. Ce n'était donc ni un thème que je cultivais particulièrement, ni une idée spirituelle que j'essayais de faire apparaître. Et pourtant, quelque chose semblait jaillir du cœur, par vagues incessantes, se transformant en mots que je voyais sous forme de lettres jaillissant sans fin : « Je t'aime… Amor… Ti amo… Euromaster… Marcoussis… ». Certains avaient évidemment un lien direct avec l'amour. D'autres semblaient parfaitement incongrus. Et pourtant, jusque dans ces mots sans rapport apparent, les lettres d'Amour réapparaissaient, dispersées et réordonnées, comme des anagrammes partielles enchâssées dans des formes plus vastes. C'était intelligent ! Le lendemain, la retraite terminée et l'esprit enfin apaisé, j'allai voir un ami. Devant chez lui se trouvait une camionnette de la société Euromaster, comme un clin d'œil.

David Beaumont

David Beaumont s'intéresse au bouddhisme depuis 1994.

CC BY-NC-ND