



## Jour 5 : Accueillir la vie par un sourire ou le pouvoir du OUI

### Bonus : Acceptation, le pouvoir du OUI

#### Acceptation de ce qui est n'est pas aimer ce qui est, ni résignation

“L'**acceptation** est un préalable, un préalable à toute forme d'action lucide et efficace, la première étape d'un processus parfois long et complexe d'insertion dans le réel et d'action sur lui.” Les deux « ailes » de l'**acceptation** sont l'attention et la compassion. TARA BRACH

L'acceptation radicale, ce n'est **ni la passivité** (je n'ai qu'à accepter la situation sans rien y changer), **ni un moyen de se trouver des excuses** (je suis comme ça, je n'y peux rien). C'est simplement prendre acte de ce qui est à un instant T, notamment sur un plan émotionnel. “*Je me sens incertain.e, impuissant.e ; j'éprouve une douleur physique forte ; j'ai envie de manger une autre tablette de chocolat ; ou encore je me sens joyeux.se, heureux.se...*” Ou encore : “*Je me suis mise en retard sur mes chroniques, je me sens bloquée et pas la hauteur, aïe !*”

“*Accepter, ce n'est pas dire : “c'est bien”, mais “c'est là.”*”

Nous avons parfois l'habitude de nous faire subir une forme de maltraitance émotionnelle. **Non seulement nous souffrons de quelque chose, mais en plus nous nous en voulons** de ressentir ce que nous ressentons.

Non, l'enseignement du Bouddha n'est pas un enseignement de résignation. C'est accepter la réalité telle qu'elle est dans l'instant. Mais à partir de la compréhension de ce qu'il en est réellement profondément de l'existence, le désir de partager cet éveil, cette libération avec tous les êtres apparaît. Donc c'est cela le véritable changement auquel aspirent les *bodhisattva*. Ce n'est pas la résignation à l'illusion éternelle. C'est justement parce que toute chose qui apparaît est impermanente que nos attachements, nos illusions peuvent aussi disparaître et faire place à l'éveil, à condition d'avoir une attitude d'esprit juste, de ne pas détester ce qui est, au profit du désir d'autre chose.

<https://www.abzen.eu/fr/enseignement/mondo/2161-acceptation-de-ce-qui-est-ou-resignation>

## Philosophie bouddhiste

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Philosophie\\_bouddhiste](https://fr.wikipedia.org/wiki/Philosophie_bouddhiste)

