

# Petit traité de l'abandon

d'Alexandre Jollien

## Références littéraires

Alexandre base sa philosophie sur l'application de « pharmacopées », c'est-à-dire des préceptes philosophiques qu'il a développé afin de surmonter son infirmité motrice cérébrale de naissance et en faire profiter également tous ceux touchés par les maux de leur existence.

Ces différentes pratiques forment une discipline de vie ou ascèse.

- **Introduction**

- Spinoza
  - « Bien faire et se tenir en joie »
- Nietzsche
  - « Ils te séduisent, mon style et mon langage ?  
Quoi, tu me suivrais pas à pas ?  
N'aie cure de n'être fidèle qu'à toi-même Et tu m'auras suivi [...] »

- **L'Abandon**

- Un koan zen
  - « Que peut faire un renard pour ne pas être un renard »
- Siddhartha Gautama (Bouddha)
  - Issu du livre « Sūtra du Diamant »  
« De ces réalités du Bouddha qu'on appelle réalités du Bouddha le thatagata a dit qu'elles ne sont pas des réalités du Bouddha et c'est bien pourquoi on les appelle réalités du Bouddha. »  
C'est un exercice de non-fixation
- Alexandre
  - Ma femme n'est pas ma femme, c'est pourquoi je l'appelle ma femme
  - La phrase du Sūtra du Diamant m'invite à ne pas me fixer sur quoi que ce soit [...] [...] je ne me fixe jamais dans ce que je suis, j'avance.

- **L'Ami dans le bien**

- Goethe :
  - Il décrit un caillou qu'on lance dans un étang et qui, de ricochet en ricochet, fait apparaître des ronds de plus en plus grands à la surface de l'eau, lesquels finissent par embrasser tout l'étang.
- Alexandre :
  - ↑ Pourquoi, comme l'inspire cette image, ne pas profiter de cette amitié dans le bien que l'on nourrit déjà pour nos proches, pour nos amis, pour l'agrandir à l'humanité tout entière ?

- **L'Amour inconditionnel**

- Alexandre :
  - ↓ Je crois que nos relations à l'autre procèdent souvent d'une relation d'affaires.
- Sénèque :
  - Il disait cela : On nomme la plupart du temps « ami » celui avec qui toute relation cesse dès que l'intérêt a disparu.
- Diogène de Sinope (ou Diogène le Cynique – de l'école cynique fondé par Antisthène) :  
Le cynisme enseigne la désinvolture et l'humilité. Les cyniques sont anticonformistes, subversif et dans la jubilation (punk à chien ?). Il a grandement inspiré le stoïcisme.  
Présentation du mode de vie – et donc de la philosophie –, de Diogène :  
Chaîne YouTube PHILOSOPHIA - <https://www.youtube.com/watch?v=G4nG8L54BrY>
  - On reprocha au philosophe Diogène le Cynique d'avoir faussé la monnaie. Il répondit en substance : « C'est tout à fait vrai et, quand j'étais petit, je faisais pipi au lit, mais cela ne m'arrive plus ».

**Idée sous-tendue** : Aimer les gens pour ce qu'ils sont ici et maintenant.

- **Ce n'est pas compliqué**

- Alexandre :
  - ↓ De plus en plus, je m'aperçois que ce qui pèse dans ma vie, ce ne sont pas les épreuves lourdes et le handicap, mais les petits « trucs » du quotidien.
- Montaigne :
  - « La tourbe des menus maux »

- **La Comparaison**

- Spinoza
  - « Par réalité et par perfection, j'entends la même chose »
- Alexandre
  - ↑ Autrement dit la réalité est parfaite.  
**Idée sous-tendue** : Si la réalité se présente telle qu'elle est – dans toute son imperfection –, c'est qu'elle devait être ainsi ; et en ce sens, la réalité est parfaite (**déterminisme**).
- Alexandre
  - Un autre ami dans le bien disait : « Juger la réalité, c'est vouloir occuper le trône de Dieu et la place est déjà prise ».

- **Le Dépouillement**

- Alexandre

- **Un ami m'a dit : « Plus de liens, moins de biens »**

Idée sous-tendue : se fier aux ressources humaines – aux liens sociaux –, plutôt que de chercher des remèdes à nos maux dans un quelconque produit (ex : les livres vantant des méthodes miracles, les recours systématiques aux médicaments – en somme tout type de palliatif ne s'attaquant pas à la cause et donc inefficace à long terme).

- **La voie du détachement selon la philosophie bouddhiste**

Se débarrasser de toutes les représentations mentales dont on recouvre les choses, les êtres, et nous-mêmes en fin de compte.

- Alexandre

- Être dans le dépouillement, c'est être totalement soi, totalement nu pour laisser éclater cette ↓ joie qui est déjà présente en nous, qui nous précède.

- Spinoza

- **« C'est une passion ».**

Le **conatus** (concept de Spinoza) est « l'effort pour persévérer dans son être » - être en phase avec son essence propre. Pour ne pas subir ce qu'entraînent nos passions – des moments de joie et de tristesse (les fameux affects) –, il est nécessaire de comprendre ce qui les entraînent – quelles en sont les causes –, afin de ne plus en être esclave. Ainsi, comme le dit si bien Socrate – « connais-toi toi-même » –, lorsque nous avons connaissance de nous-mêmes, nous tendons naturellement vers cette joie innée.

Source : <http://www.philo-du-bonheur.fr/la-joie/>

- Dōgen (maître bouddhiste)

- **« Le don est la voie du détachement »**

- Gandhi

- **« Il faut vivre simplement pour que d'autres puissent simplement vivre »**  
(Plus de liens, moins de bien)

- Alexandre

- **Se dépouiller de tout ce qui n'est pas nous pour être ce que nous sommes vraiment.**

- **Le Désir**

- Alexandre

- Souvent il y a un gouffre entre ce que je veux réellement au plus profond de mon être et ce après quoi je cours – rien d'étonnant à ce que je ne sois jamais satisfait.
    - Nous vivons dans une société qui nous pousse à agir et à réagir. Ici, nous prenons le temps de parler de paix, de calme, alors que la société nous enjoint à répondre sur-le-champ aux textos, aux e-mails, et nous n'apprenons pas à différer, à prendre le temps d'écouter la vie, afin de ne pas aller plus vite que l'existence.
    - Le désir de ne pas souffrir est tellement présent en moi que je me protège de la vie. Ce faisant, j'empêche ce qui me permettrait de la goûter pleinement, c'est-à-dire l'abandon.

- **La Détente**

- Swami Prajnanpad (guru hindou)

- **« Aimer quelqu'un, c'est l'aider à se détendre »**

- **La Détermination**

- Jules Renard

- « Il est plus difficile d'être un honnête homme huit jours qu'un héros un quart d'heure »

- Alexandre

- Parfois, surtout quand cela va mal, on voudrait tout changer dans sa vie – changer de look, se ravalier la façade, changer d'apparence, faire « peau neuve ». Tandis que la détermination, c'est la persévérance. Je continue coûte que coûte à avancer, je progresse, tel que je suis. Ce qui compte, c'est faire ce pas, juste celui-ci. Demain, on verra. Hier, c'est du passé. Cette belle détermination est l'une des vertus cardinales du zen : en étant juste assis, ici et maintenant, on laisse jaillir la nature de Bouddha. Il ne s'agit pas de faire mais d'agir. Faire, c'est fabriquer de nouvelles choses. Agir, c'est être les deux pieds sur terre et avancer, sans vouloir construire à tout prix du neuf.
    - Quel pas je peux faire pour aller un tout petit mieux aujourd'hui et maintenant ?

- Aristote

- « C'est en pratiquant la vertu que l'on acquière la vertu »

- Alexandre

- ↑ C'est en faisant des petits actes de confiance que l'on devient confiant.

- **La Foi et la Prière**

- Alexandre

- J'ai réalisé que je devais tendre l'oreille à mon cœur qui, lui, est déjà en paix. Le cœur, d'ailleurs, ne dit jamais non. J'ai constaté que le cœur accepte la réalité, le handicap, la souffrance, les quolibets, les regards. C'est l'esprit qui m'en éloigne. C'est le mental, c'est la psychologie à deux sous que je me suis fabriquée.
    - Oser lâcher cette obligation de résultat, de réponse, et le silence peut devenir un lieu de ressource.

- Saint Augustin

- « Ne fuis pas, rentre en toi-même ; c'est dans le cœur de l'homme qu'habite la vérité »

- Alexandre

- Et ce qui me plaît dans le parcours de Jésus, si j'ose dire, si l'on regarde sa vie à vue humaine, c'est qu'il y a l'échec, sauf son adhésion totale à la vie. La croix pour moi, c'est le degré zéro de l'espoir. Jésus a tout raté au moment de la croix. Tout a échoué. Pourtant, pour le croyant, pour le chrétien, c'est là que la vie commence.

- **La Fragilité et la Patience**

- Alexandre

- J'allais extrêmement mal, je voulais que ça aille mieux, et il fallait juste attendre que la vague passe.

- Épictète

- « Distinguons ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous »

- **La Gratitude**

- Platon

- Dans le Gorgias, Platon utilise l'image d'un tonneau percé dans lequel tout ce que l'on met s'en échappe, et fait ainsi un parallèle avec l'éternel insatisfaction de l'homme à vouloir sans cesse accumuler sans être jamais comblé, heureux.

- **La Gratuité**

- Alexandre

- J'ai l'impression que plus je me fixe d'objectifs pour la journée, plus je ressens le stress de ne pas les atteindre. Alors chaque matin, puisque j'ai des tonnes d'objectifs et que je n'arrive pas à les sabrer, je me propose comme exercice spirituel de me demander ce qui est essentiel dans cette journée que le bon Dieu me donne.

- Jean XXIII

- « Je suis fait entièrement pour ce que je fais à la minute même »

- Alexandre

- ↑ On espère le bonheur. On rencontre des gens pour être heureux. On fait du grec pour savoir quelque chose un jour. Tout ce que l'on accomplit l'est pour quelque chose d'autre, et cela risque fort de nous mener à l'épuisement.
    - La vie est purement gratuite. Il faut plutôt se demander comment je peux donner le maximum de tout ce que je suis aujourd'hui.

- **L'Humilité**

- Saint Thomas D'Aquin et Thérèse d'Avila

- Les deux religieux se dessinent l'image d'une humilité qui consiste tout simplement à voir ce qui est, à être dans le vrai.

- Alexandre

- C'est simplement ne pas en rajouter. De même que le miroir ne rajoute rien à la réalité, et ne lui enlève rien non plus. L'humilité pourrait être un outil : ce diamant que l'on manie comme dans le « Soûtra du Diamant », qui nous aide à être totalement ce que l'on est sans surjouer. Et à laisser l'autre tel qu'il est sans avoir la prétention de vouloir le changer.
    - Il me plaît que le mot « humilité » contienne la racine humus, la terre, qui nous rapproche aussi de l'humour. L'humour peut facilement – enfin, quand il ne consiste pas à se moquer de l'autre –, nous rapprocher de la terre, de ce que nous sommes vraiment. Un auteur anglais a dit : « Les commodités, les toilettes, c'est le lieu pour apprendre l'humilité. « L'humilité, c'est être à sa juste place. ».
    - Le suffisant et celui qui se dénigre sont loin de l'humilité. Le premier se coupe du monde en ne comptant que sur lui-même. Le second se coupe de lui-même en ne comptant que sur les autres.

- Épicure

- « Quand un autre nous critique, c'est un gain plus qu'une perte »

- Alexandre

- ↑ J'aime l'idée que l'humilité, ce n'est pas se formaliser des remarques des autres, mais juste être en accord total avec la réalité du moment. Je ne suis pas ce que j'étais hier, je ne suis pas ce que je serai demain, je suis humblement ce que je suis ici et maintenant. Être humblement, là, signifie totalement, pleinement, joyeusement.

- **Le loup de Gubbio**

- Alexandre

- J'aime cette idée que le calme advient quand on a cessé toute lutte et toute tentative d'aplanir ce qui ne peut pas l'être.

- Saint François d'Assise

- « Frère Loup, ne viens pas manger frère Âne »

- Alexandre

- ↑ « Frère Âne », pour saint François d'Assise, c'est le corps. C'est une belle façon de traiter le corps selon moi.

- **La Peur**

- Alexandre

- C'est un peu comme le train qui passe. Je laisse passer. Il y a des wagons qui sont hyper-bruyants, je les laisse passer. Des wagons d'angoisse, que je laisse passer sans problème. Il y a des wagons chargés de renards enragés, des wagons de scléroses en plaques, de pleins wagons d'accidents de la route, de cancers, de leucémies, etc. Je les laisse passer et c'est un soulagement total. Une pensée vient, la pire bien souvent : la mort d'un enfant, la vision cauchemardesque d'un proche dans son lit de mort ou pire, éparpillé en mille morceaux sur un trottoir. Je laisse passer cette idée sans lui laisser le pouvoir de me démolir.
    - Considérer les pensées comme des oiseaux. Et derrière les oiseaux, il y a un ciel toujours immensément bleu.
    - Essaie plutôt d'instant en instant de voir quand il y a un petit coin de ciel bleu dans la journée.

- **La rencontre**

- Aristote

- « Nous sommes des animaux politiques »

- Alexandre

- ↑ Nous vivons en société. Nous vivons grâce à l'autre, grâce aux rencontres. Sans les rencontres qui m'ont fait et défait, je ne serais plus de ce monde.
    - On a peur de la dépendance.
    - Rencontrer l'autre, c'est se reposer un peu de soi. La plus grande souffrance est selon moi celle qui nous replie sur nous-mêmes, celle qui nous referme sur notre petit moi. Et ça finit par sentir le renfermé là-dedans !

- Spinoza

- Spinoza a dépeint la tentation d'enfermer l'autre dans ses propres catégories mentales : « Si je vis cela, l'autre doit nécessairement vivre la même chose que moi ».

- Alexandre

- Le drame, c'est aussi de considérer autrui comme un adversaire, un ennemi, comme le non-moi. Or, au contraire, rencontrer l'autre, c'est faire éclater cette distinction, moi et non-moi, mettre fin à leur face-à-face.
      - Rencontrer l'autre, c'est mettre à bas nos préjugés. On ne se prépare pas à la rencontre, il n'y a pas de protocole.
      - La rencontre, c'est aussi oser faire des faux pas. Il n'y a pas de mode d'emploi pour aller vers l'autre, juste une certaine curiosité.
      - [...] plus on s'intéresse à l'autre, plus on a de chances d'obtenir ce que l'on souhaite.
- Idée sous-tendue :** Une partie de nos réponses se trouve chez l'autre.

- Sartre

- Sartre a très bien parlé de la mauvaise foi : on se forge une personnalité, et toute sa vie on essaie de coller à ce que l'on a décidé d'être.

- **Le Rire**

- Alexandre

- Loin de la moquerie, le rire peut devenir un instrument de vie qui déracine toute fixation narcissique et nous aide à avancer.
    - Parfois, quand je ne vais pas très bien, je me propose comme exercice spirituel de faire rire la personne que je croise ou le démarcheur qui me téléphone pour me sonder sur des journaux que je ne lis jamais. Mon défi, léger et joyeux, consiste à les faire rire. Voilà une « pratique bien pratique » pour se décentrer de soi.

- **La Simplicité**

- Nietzsche

- « Un genre de vie simple est chose difficile. Il faut beaucoup plus de réflexion et d'inventivité que n'en ont les gens même très intelligents. ».

- Alexandre

- Il n'y a pas de problème en dehors de l'esprit qui complique tout.

- **Le Zen**

- Houei-neng (Sôtra de l'estrade)

- « Dès que l'on s'arrête sur une pensée, le flux de pensées s'arrête aussi immédiatement et cela se nomme attachement. »

- Alexandre

- Un torrent coule naturellement du haut de la montagne vers la plaine. Pour l'esprit, c'est pareil. Les idées coulent, s'écoulent, et il faut les laisser faire.
    - Tout ce que l'on croit savoir sur la réalité, ce ne sont que des étiquettes qui la figent. Il s'agit de laisser aller la vie, de danser avec elle sans vouloir l'immobiliser.
    - Je ne rencontre jamais deux fois ma femme, parce qu'elle change instant après instant.
    - Le diamant tranche. Il vient couper, démolir toutes les représentations que je me fais du monde et de moi-même et dans lesquelles je m'enferme.
    - Ne m'installer nulle part, car dès que l'on plante sa tente, on souffre. On a peur de perdre ce que l'on a, ce que l'on pense, et l'on fuit le mouvement de la vie.