

## Accepter les défis avec équanimité

La pratique de la méditation est avant tout une pratique inclusive : elle inclut l'agréable et le désagréable, le bénéfique et le non-bénéfique. Elle nous aide à accepter le fait que les choses ne sont pas parfaites, à l'intérieur comme à l'extérieur. Au fond l'Eveil n'est ni la sagesse ni le calme mais la capacité d'accepter les défis de la vie.

En effet, ce que le Bouddha appelle l'Eveil est très proche d'une conscience simplement ouverte à ce qui est. Si nous sommes assis là avec une blessure physique ou émotionnelle, est-ce que ça peut faire partie de la pratique ?

Nous n'avons pas besoin de ne pas être fatigué, ou de ne pas être dans la confusion, ou d'être merveilleusement performants... Mais peut-être avons-nous la sagesse de voir avec équanimité qu'il y a la fatigue, la confusion ou le désir de performance. Le champ de la méditation est un champ de respect, de bienveillance et de générosité envers l'instant.

L'important n'est pas tant de savoir pourquoi moi ? pourquoi ça m'arrive à moi ? mais plutôt de questionner comment rencontrer avec cœur cette réalité qui est la mienne, parfois merveilleuse, parfois étrange, parfois terrible. La valeur de la pleine conscience est de pouvoir être réceptif à l'énergie dans l'instant ; tout est bienvenu. L'esprit sait que la vie est faite de défis. Ceux-ci peuvent être connus et reçus avec équanimité et tendresse. Le simple fait d'être là, de nous éveiller à la réalité et de voir les choses telles qu'elles sont maintenant, est une manière merveilleuse de cultiver la conscience. La priorité n'est pas donnée à l'expérience ou à la pensée, mais au silence et à la présence aimante qui reste avec l'expérience.

La vie est un défi : en posant l'attention ici et maintenant, nous découvrons que l'esprit est constamment traversé par toutes sortes d'impressions, de mouvements qui nous poussent à agir d'une manière ou d'une autre. Des conditions apparaissent et changent instant après instant. Or il se trouve que la plupart du temps nous ne choisissons pas ces conditions. Les chances sont très élevées que nous ne trouvions pas le job parfait, ou le lieu de vie parfait, ou le compagnon parfait. Nous sommes souvent en train de projeter la satisfaction sur les personnes ou les situations extérieures et nous nous éloignons du réel de l'instant. Aussi la pratique consiste à laisser tomber nos attentes, nos idées préconçues, nos espoirs pour accueillir ce qui est avec équanimité ; nous devons sortir de nos pensées pour développer une présence et une fidélité à l'expérience immédiate. Parfois c'est un grand défi ! Nous ne savons jamais ce que va être l'instant. Ça n'est pas dans la nature des choses que la vie soit complètement et durablement satisfaisante.

Nous aimons l'harmonie. Et quand les obstacles émergent, c'est confrontant parce que nous aimerions tellement avoir le contrôle, et nous ne l'avons pas !!

Nous pouvons lâcher momentanément le défi extérieur et accepter le défi intérieur qui nous rappelle de recevoir les choses avec équanimité. Laissons-nous ressentir ;

cherchons à établir un lien avec ce qui est en train de se passer ! La vie a ses propres règles : les obstacles apparaissent et disparaissent indépendamment de notre volonté. Alors... comment faire notre part au mieux ? Comment être dans l'équanimité avec les conditions juste maintenant ? Comment accepter que nous n'avons pas le contrôle sur les choses juste maintenant ? Comment nous accompagner au mieux dans les défis qui se présentent à nous ?

L'Eveil est un alignement avec la réalité, la fin de la résistance à l'instant, la fin de la méprise sur la nature des choses. La réalité est conditionnée : « ça arrive » plutôt que « ça m'arrive à moi » ; elle est changeante et de ce fait elle ne peut pas nous satisfaire pleinement ou durablement. Au fond, il n'existe rien qui soit bon, mauvais ou indifférent. Tout est simplement la réalité : impermanente, insatisfaisante et sans existence propre. Le voir c'est faire preuve d'équanimité et de sagesse. L'équanimité participe beaucoup à établir un lien plus détendu aux défis de la vie. Elle se travaille dans l'assise en cultivant un esprit sans préférences, non réactif, et qui est à même de souffrir sa peine et de se réjouir de son plaisir, sans s'attacher à l'expérience. Dans la pratique, nous prenons simplement conscience du réel de l'instant et nous cherchons à coexister de manière paisible avec l'expérience. Prêter attention sans préférences à toutes nos émotions, nos sensations et nos pensées nous permet de vivre notre vie avec moins d'inquiétude, moins d'avidité. L'équanimité fait tomber nos fausses attentes par rapport à la réalité et elle nous donne de la force, de l'équilibre et de la confiance.

*Malgré sa simplicité, la méditation n'est pas toujours facile à pratiquer. Elle requiert beaucoup de courage. Carlos Castaneda décrit la façon dont Don Juan, le chaman indien yaqui, lui a appris que seul un guerrier spirituel est capable d'affronter la voie de la connaissance. Lui seul ne se plaint jamais et ne regrette rien. "La vie d'un guerrier spirituel est un défi sans fin et il est impossible que les défis soient bons ou mauvais. La différence fondamentale entre une personne ordinaire et un guerrier est qu'un guerrier prend tout comme un défi, alors qu'une personne ordinaire prend tout comme une bénédiction ou une malédiction".*

*Jack Kornfield*