

## Accepter l'impuissance

Le constat du moment c'est que l'expérience humaine est plutôt imparfaite ! ça n'est pas vraiment facile d'être un être humain ces temps-ci ! La précarité de nos vies, les pertes, le fait de ne pas savoir ce qui va nous arriver, quand nous allons reprendre le cours normal de nos activités ... L'incertitude, l'instabilité des choses, notre vulnérabilité... c'est parfois effrayant. En tant qu'être sensible, nous sommes constamment exposés, touchés par des tas de choses ; des choses belles, plaisantes et des choses terribles, douloureuses. Nous n'allons pas pouvoir contrôler ce qui vient. Certaines choses nous échappent complètement ! Avec toutes nos connaissances, toute notre technologie, toutes nos richesses, il nous est impossible de contrôler ce qui arrive, à l'extérieur comme à l'intérieur. Les choses apparaissent et disparaissent en suivant leurs propres lois. Nous ne pouvons pas gérer le monde selon nos souhaits. Mais nous pouvons peut-être nous détendre, accepter ce qui est et cultiver une sorte de tendresse pour notre vulnérabilité humaine. Le Bouddha parle de la deuxième flèche: la première c'est la souffrance qui émerge parfois et qui fait partie de la vie. La deuxième flèche c'est celle que nous rajoutons en refusant que ce soit comme ça : "Je veux contrôler, je refuse que ça m'échappe". De cette façon nous rajoutons de la souffrance à la souffrance.

Le Bouddha nous invite à chercher à faire la paix avec cette réactivité plutôt que d'en faire une obsession. Voir que les choses nous échappent et ne rien faire. Renoncer à chercher une solution définitive à la souffrance, la nôtre, celle de l'autre ou celle du monde. Nous ne savons pas ce qui va se passer. Pouvons-nous être ok avec cette impermanence ? Pouvons-nous nous détendre avec l'incertitude ? Pouvons-nous admettre l'inconfort qui en résulte ? Pouvons-nous l'inclure dans la pratique ? Comment être en paix même avec l'inconfort de l'incertitude ! Peut-être pouvons-nous trouver une liberté inconditionnelle, une capacité d'être là avec ce qui est ! Peut-être pouvons-nous dire oui aux choses telles qu'elles sont !

C'est Ajahn Sucitto qui dit :

« L'apparition des entraves et des éléments perturbateurs ne peut pas toujours être évitée. Ils font partie de notre monde et leur arrivée et leur fin suivent leurs propres lois, indépendamment de notre approbation ou de notre réprobation. Mais avec l'ancrage dans la pleine conscience, nous pouvons éviter d'être envahis ou perdus en eux ».

Donc nous ne sommes pas là pour résoudre un problème ou trouver une solution, mais pour développer la présence à l'expérience juste maintenant. Nous sommes ici pour nous ouvrir à tout ce qui est, sans créer plus de souffrance par notre résistance. Le Bouddha nous propose de développer l'honnêteté dans l'instant : juste maintenant l'inconfort est-il là ? Comment est-ce dans le corps ? Pouvons-nous être patients et bienveillants pour nos limites ? Pouvons-nous rencontrer l'expérience, garder le corps en conscience, renoncer aux pensées non-bénéfiques, abandonner la lutte pour que la vie soit conforme à ce que nous voulons ?

Nous sommes là pour apprendre tranquillement à voir les choses d'une façon moins personnelle et à changer de perspective. Nous voudrions connaître le futur pour nous et notre

famille mais nous ne savons pas, et nous ne pourrions jamais savoir vraiment : “ Cela m’échappe “. Nous pouvons tenter de prévoir, tenter de contrôler, de mettre en place des stratégies, cela continuera de nous échapper.

Dans la pratique nous pouvons nous arrêter, prêter attention à ce qui se passe dans notre cœur ; nous pouvons nous laisser sentir les choses et arrêter de vouloir autre chose que ce qui est. Le cœur de la pratique n’a rien à voir avec l’expérience en nous ou hors de nous. La libération est liée à ce que nous faisons de l’expérience, comment nous nous lions aux événements.

Maintenir la présence au corps est essentiel pour dégager le cœur et développer plus de calme et de paix intérieure. L’impuissance fait partie de notre vie parfois. Comment avoir tout de même accès à la paix et à la joie ? Le monde dans sa nature va toujours être un peu bancal ; la situation va toujours laisser à désirer. La situation ne sera pas toujours agréable. Comment être en paix avec tout ça ?

« Les pires souffrances de l’homme sont celles qu’il redoute, car le grand obstacle c’est toujours les représentations et non la réalité. La réalité, on la prend en charge avec toute la souffrance, toutes les difficultés qui s’y attachent. On la prend en charge, on la hisse sur ses épaules et c’est en la portant qu’on accroît son endurance. Mais la représentation de la souffrance, il faut la briser. En brisant ces représentations qui emprisonnent la vie derrière leurs grilles, on devient capable de supporter la souffrance réelle dans sa propre vie ».

Etty Hillesum