

## Authenticité (sacca)

L'authenticité en français, signifie « vrai », « réel », « sincère ». Elle est un des 10 paramitas. Ces qualités nobles de l'esprit nous inclinent au lâcher prise, à la libération, à l'altruisme et la compassion. Nous pouvons les cultiver au jour le jour et dans l'instant observer si elles sont présentes ou absentes. L'authenticité est une qualité essentielle sur notre chemin. Elle nous immerge dans le courant de la vie.

Pour beaucoup d'entre nous, notre quotidien peut ressembler à une fuite en avant, une mécanique effrénée. Nous courons sans savoir vraiment après quoi. Au moment où les choses ralentissent, en soirée, durant les vacances, nous continuons parfois à remplir pour nous faire du bien. Allez hop une série télé, allez hop une expo, du shopping, du sport. C'est ok, salvateur et bénéfique à un certain niveau, sauf que ces habitudes deviennent inconscientes, nous ne les voyons même plus. Et la vie passe.

Il peut venir un moment dans nos vies où l'on commence à questionner ces habitudes. Un certain malaise s'installe. Pour certains d'entre nous, ce sont des événements marquants qui nous y conduisent (la perte d'un proche, une maladie, une révélation !). Nous nous disons : « Attends, il y a quelque-chose qui n'est pas équilibré. Vers quoi est-ce que j'aspire vraiment ? » Face à nos doutes, nous sommes alors pris au dépourvu. Par où commencer ? Une réaction courante est d'entrer en conflit avec soi-même - avec le corps, les ressentis/émotion, les pensées - et le monde. Il peut surgir de la colère, de la culpabilité, puis de l'aversion à la culpabilité, et tout devient confus.

La méditation vipassana est une approche où nous apprenons petit à petit à se laisser porter par le courant de la vie - et non à se battre contre - en identifiant les obstacles à contourner. L'assise nous enseigne comment faire une pause, à nous détendre, mais aussi à faire le point sur ce qui se passe à l'intérieur juste maintenant. Ok mon gars/ma fille, qu'est-ce qui se passe là en moi ?

C'est là qu'apparaît la qualité d'authenticité. Elle appelle à être honnête envers soi-même, sans prétention : « Oui là je suis dépassé. Stressé. Il y a de la tristesse. C'est complètement agité et il n'y a aucune patience. » Ou à l'inverse : « Le corps est détendu. Je sens mon coeur ouvert, plein de compassion. » Sans nous condamner, sans nous comparer, nous regardons avec vérité et bienveillance nos zones d'ombres et de lumière, les aspects douloureux et bienfaisants. Pour voir les choses telles qu'elles sont dans l'instant, cette pratique mobilise du courage et de la douceur. Courage d'aller voir, de se laisser sentir dans le corps et le coeur. Peu importe ce qu'on y trouve, que ce soit joli ou non, je le reconnais et m'y intéresse.

En regard du noble chemin octuple, l'authenticité, se développe à l'intérieur, par la pleine conscience juste (samma sati), et à l'extérieur par l'éthique. La pratique de la pleine conscience, et de ses quatre fondements (corps, ressentis, état d'esprits, phénomènes), nous exerce à revenir à l'instant présent, à nous ancrer dans l'ici et maintenant. Nous apprenons à reconnaître l'expérience, à lui faire de la place et à lui ouvrir notre coeur.

Faire preuve d'authenticité, nous confronte inévitablement à nos limites. Limites face à la peine et à la douleur, face à nos conditionnements, faces aux incertitudes de la vie. Mais en cultivant l'authenticité nous faisons éclore la fleur de l'humilité et en diffusons son parfum. Cette vérité pure face à nous-même et au monde conditionné est telle un miroir. Il s'y reflète alors l'expérience de l'être, celle du Bouddha en soi.

« La vie n'est pas un problème à résoudre, mais une vérité à expérimenter. » Le Bouddha