

L'aversion

La semaine dernière Nicolas parlait de l'avidité comme obstacle à la concentration. Et bien le deuxième empêchement, l'aversion, c'est plus ou moins le contraire. C'est une crispation, une fermeture, un cri: "je refuse que ce soit comme ça", une lutte qui s'engage, contre le corps qui fait mal, les émotions qui font peur, les pensées qui sont envahissantes. C'est un obstacle puissant; si vous avez fait l'expérience sur votre coussin d'être en colère, vous avez pu voir que c'est difficile d'unifier l'esprit. Il y a une sorte d'ébullition, de feu à l'intérieur qui nous empêche de rester au contact du réel et qui fait mal.

L'aversion c'est une attitude de résistance, de rejet ou de destruction; l'esprit juge et condamne. Cela inclut un large éventail d'états négatifs: une légère irritation, une colère, la haine, une rage violente, de l'animosité, de l'agacement, de la peur, de la malveillance, parfois une tristesse déguisée... Toutes ces aversions nous font nous sentir mal et détruisent notre capacité à être là. Ce qu'il faut voir, c'est qu'elles naissent du désir d'être physiquement séparés de quelque chose qui nous met mal à l'aise ou qui est douloureux. De la même façon qu'un esprit ignorant se laisse charmer par des expériences agréables, il devient frustré, furieux ou effrayé par des expériences désagréables. C'est le même mouvement d'agrippement; avec l'aversion, l'esprit se saisit de l'expérience désagréable, déterminé à s'en débarrasser, à régler le problème une bonne fois pour toute. Il y a souvent beaucoup d'identification et cette croyance que tout ira mieux quand je serai un peu plus..., un peu moins..., quand j'aurai un meilleur, un autre... Mais à chaque instant nous avons le choix d'être heureux, de nous ouvrir, de laisser le cœur devenir tendre, ou de nous fermer, d'en rajouter une couche et de nous rendre malheureux.

Bien souvent derrière l'aversion il y a une vulnérabilité qu'on cherche à protéger. Dans mon expérience, l'aversion s'apparente à un réflexe de protection. Mon genou me fait mal durant l'assise et avant même que je me sois autorisée à sentir cette gêne, j'imagine devoir amputer d'une jambe: "je m'abîme le corps dans cette posture, ça fait trop mal, je ne veux pas avoir mal, je ne veux pas souffrir" et tout se contracte, se rigidifie, dans le corps, dans le cœur et dans le mental. Mais peut-être pouvons-nous avoir assez de curiosité, assez de courage pour aller voir, sentir vraiment, ressentir l'expérience désagréable? Le concept "douleur au genou" est très différent de l'expérience dans l'instant: des picotements, des vibrations, une impression de brûlure, de la chaleur, un flot de sensations toujours changeantes. Rien de solide là dedans, rien à protéger ici, rien qu'un simple ressenti physique de dureté et de tension, un point de vulnérabilité avec lequel entrer tranquillement en relation. Et ça n'a rien à voir avec le fait de supporter le mal en serrant les dents; la douleur n'a aucune utilité en elle-même, à part si elle permet à la conscience de se fortifier et au lâcher prise d'opérer. Aussi l'effort sage est bien sûr parfois de bouger. Le chemin est de chercher comment nous détendre avec le désir de voir disparaître cette tension. Que se passe-t-il si nous permettons à cette expérience d'exister? que se passe-t-il si nous ne cédon pas à la réaction habituelle? pouvons-nous rester présents à la sensation de douleur, la laisser être, la laisser nous ouvrir? Il y a de l'agréable, il y a du désagréable, il y a des moments neutres et nous apprenons à rester vivants au milieu de tout ça, à ne pas renoncer à être entièrement présents. La souffrance est vécue sur le coussin et dans nos vies. Si nous cherchons comment vivre en paix avec elle sur le coussin, nous serons beaucoup moins réactifs dans nos vies.

L'aversion apparaît aussi lorsque nous pensons à une situation douloureuse ou pénible. Nous pensons à quelqu'un ou à un événement et cette seule pensée fait naître une vague de colère. Ces mêmes réactions de rejet et de peur peuvent arriver quand nous anticipons une situation à venir. En réalité, dans tous ces moments-là, nous sommes juste en colère contre une pensée. L'émotion déclenche souvent une première pensée à laquelle nous donnons tout le pouvoir et tout le crédit causant une réaction en chaîne de pensées. L'esprit plein d'aversion et de jugement colore alors le regard que l'on pose sur les choses et rien ne va plus. Mais voir cette interrelation entre la pensée et l'émotion nous permet de nous dégager de l'identification et de la prolifération mentale. C'est un premier pas.

Enfin, dans la vie ordinaire, l'aversion apparaît généralement quand nous prenons comme un affront personnel les difficultés. Si ce tracteur vient sur ma route alors que je suis en retard c'est justement parce que je suis en retard! Mais ce qui arrive, est-ce vraiment dirigé contre moi, est-ce vraiment à propos de moi? Peut-être bien qu'il n'y a rien de si personnel que ça, peut-être bien qu'il s'agit juste de conditions qui sont dues à des causes sur lesquelles nous n'avons pas le contrôle! Alors pouvons-nous vivre la perte de contrôle avec ouverture, détente, curiosité?

Le Bouddha enseigne que la première chose à faire quand l'aversion émerge, c'est de pratiquer l'attention, voir l'aversion sans la juger ou sans se juger soi-même. Juste noter "aversion", "colère", "jalousie", "découragement". Nous souvenir que le découragement c'est du domaine public, que ce sont des conditions qui apparaissent dans l'esprit, durent un temps et disparaissent. Mais parfois l'état d'esprit négatif semble persister. Et ce qui aide alors, c'est la patience. Attendre sans exacerber la rage avec ses pensées, se détendre au milieu de l'agitation, c'est la seule manière de trouver la paix, de ne pas perdre pied. Ici la patience n'a pas à voir avec la répression, mais avec la douceur, avec l'authenticité. Juste maintenant l'expérience est pénible, mais ce malaise, cette frustration n'a rien de solide et permanent. On ne la réprime pas, on se contente de rester présents, on réalise que chercher à y échapper ne fait que l'augmenter. Notre relation aux ressentis désagréables nous appartient et il y a toutes sortes de manières d'être avec la négativité qui sont aidantes. Il n'y a pas de remèdes pour guérir de ces sentiments désagréables; ou alors le remède c'est d'apprendre à les aimer. Tout être, pas seulement soi-même, mais toute personne sensible tend tout naturellement à trouver une solution à la crispation. Mais il n'y en a aucune.

" Ce que je préconise ici exige donc du courage, le courage de changer de dispositions. Il faut du courage parce que dès qu'on ne s'en tient pas à ses habitudes - endurcir le cœur et s'accrocher à tout prix à certains points de vue - on se retrouve avec le malaise profond qu'on cherchait justement à éviter. Dès qu'on se sent menacé, on se raidit. Et si on ne se crispe pas, que se passe-t-il? On reste avec cette gêne, ce sentiment de menace. C'est là que commence le véritable parcours de courage. C'est le véritable travail de l'artisan de la paix: trouver le point de vulnérabilité et la tendresse dans ce lieu très malaisé et demeurer avec ce point. Quand on arrive à rester dans cette vulnérabilité - le cœur tendre - on cultive alors les semences de la paix".

Pema Chödrön

Prendre soin de la colère, respirer avec elle, lui ouvrir nos bras c'est une manière sage de faire avec l'obstacle. La pratique de Metta est un puissant antidote à l'aversion. Mais parfois c'est une autre forme de courage qu'il nous faut appeler en nous, le courage de dire "stop", "ça suffit" à nos habitudes mentales de réactivité. Brandir l'épée de la sagesse et ne pas céder aux pensées d'aversion. Nous pouvons

aussi utiliser la force de l'investigation pour questionner les émotions qui nourrissent cet état d'aversion, chercher la source souterraine cachée, entrer en contact avec la blessure, la peur, le besoin de reconnaissance. Mettre en lumière ces émotions peut souvent pacifier le cœur et le mental. Et enfin, la dernière proposition du Bouddha pour faire face à l'aversion est juste de penser à autre chose! Quand nous ressasons sans fin une pensée d'aversion et que les constructions mentales ne mènent à rien alors la meilleure chose à faire peut être de distraire l'esprit, regarder ailleurs.