

La cessation

Bulle, 2 mai 2021

« Ainsi, Moines, il y a la Noble Vérité de la fin de la souffrance : c'est la disparition, la cessation de cette soif, le renoncement, l'abandon, la libération et le non attachement à cette soif » Le Bouddha

Nous l'avons vu avec la deuxième Noble Vérité, avoir les choses comme nous les voulons et croire que c'est ça le bonheur, c'est le meilleur moyen de créer notre malheur. Chacun peut voir dans son expérience ce qu'il se passe quand il y a attachement à mes désirs, à moi : est-ce que nous sommes heureux ou libres quand nous sommes attachés à un objet, à une opinion, à une peur ? Que se passe-t-il quand nous essayons de nous débarrasser de l'anxiété, de la culpabilité, de la douleur... et que se passe-t-il quand nous attendons, quand nous restons dans le corps avec l'émotion perturbatrice ? Que se passe-t-il si nous arrêtons de lutter pour devenir ou obtenir quelque chose ou pour nous défaire de circonstances déplaisantes ?

L'attention pure nous enseigne l'art de laisser aller les choses, de tout laisser tel que c'est ; voir l'attachement, l'aversion, l'ignorance sans avoir besoin d'agir, de changer quoi que ce soit. Dans l'expérience ici et maintenant, cela se traduit par sentir la peur, le désir, l'impatience et ne rien faire. La libération, la paix intérieure, a à voir avec arrêter de nous efforcer d'avoir, de ne pas avoir, de maintenir, d'accomplir.

Quand le Bouddha parle de la cessation, il parle d'arrêter de croire qu'en faisant durer l'expérience que j'aime et en me débarrassant de celle que je n'aime pas, ma vie va aller mieux. Ce qu'il faut comprendre, c'est que ce qui cesse ce ne sont pas les pensées, les émotions ou la personnalité, ce qui cesse c'est ce que nous rajoutons à l'expérience, ce qui lui attribue le crédit ou le blâme, ce qui dit « c'est à moi » ou « c'est moi ». Ce mouvement particulier de l'esprit, c'est ce que l'on appelle le sens du moi. Tout va bien et puis quelque chose se passe, il y a un contact, qui peut être inconscient, et tout à coup rien ne va plus ! C'est la panique à bord ! Il y a une saisie du mental qui fait que nous nous identifions à nos émotions. Nous croyons en nos peurs, notre colère, notre tristesse, nous pensons que c'est ce que nous sommes « je suis de nature inquiète » ou « je suis cette personne colérique ». Et cela se passe en négatif comme en positif ; nous devenons les propriétaires de nos expériences bonnes ou mauvaises. Mais l'expérience réelle des émotions est toute autre. Les émotions vont et viennent naturellement. Elles surgissent pleines de couleur et d'énergie et quand elles se dissipent il n'en reste rien. Donc la cessation c'est l'arrêt de cette complexité liée au sens du moi. Et avec la libération vient une forme de liberté du moi : il y a moins d'enjeu, moins d'exigences, d'attentes, moins ce besoin d'être parfait.

« La méditation c'est n'avoir plus aucune crainte de n'être pas parfait ». Ajahn Sucitto

Pour pouvoir comprendre la nature des émotions, pour approfondir ce chemin de lâcher prise, c'est important de nous intéresser au sens du moi quand il émerge. Concrètement le sens du moi se manifeste sous deux aspects qui sont plus ou moins forts selon les personnalités. C'est

ce que le Bouddha a appelé la soif d'existence et la soif de non existence. L'existence dit que je suis bonne, valable, digne d'amour et je prends ma place, je me sens reconnue, pas décalée du tout ; le ressenti est un ressenti d'appartenance, c'est agréable, léger, joyeux même. Et lorsque ça change , nous pouvons voir la non existence qui émerge : la perception est que je suis mauvaise, nulle, vide et je n'ose pas être, j'ai peur et je me sens isolée ; les autres sont une menace, et je ne me sens pas connectée du tout ; le ressenti est un ressenti de tristesse, de solitude, c'est désagréable, lourd. Donc d'un côté le moi se gonfle et de l'autre il se méprise. L'un et l'autre sont conditionnés, ils apparaissent en lien à des circonstances. Selon les situations, je me sens géniale ou nulle. Dans les deux cas, il y a une identification à moi plus ou moins forte selon les moments de la vie. Mais toujours l'aveuglement accompagne ces instants : ça a l'air vrai, c'est vraiment moi, ça m'arrive à moi et ça durera à jamais. Quand la situation est agréable, il y a ce sentiment d'être bien, d'être fort, mais quand c'est désagréable, il y a cette impression que ça n'arrive qu'à moi. La pensée biaise l'expérience et au lieu de pouvoir me laisser sentir le besoin de reconnaissance, la peur d'être abandonnée, je commence à juger, moi, l'autre, le monde et je tiens l'expérience à distance. L'habitude est de nous protéger de ce que nous ressentons, de chercher à échapper à certaines parties de nous-mêmes. Nous ne voyons pas le bienfait du laisser être et nous croyons qu'il y a quelque chose à changer.

Ne changez pas. La volonté de changer est l'ennemi de l'amour. Ne changez pas, aimez-vous tel que vous êtes. Ne changez pas les autres, aimez-les tels qu'ils sont. Ne changez pas le monde ; il est dans les mains de Dieu et il sait ce qu'il fait. Et si vous faites cela, le changement se produira merveilleusement à sa façon et à son heure. Lâcher prise et laissez-vous porter par le courant de la vie, désencombrés de vos bagages ».

Anthony De Mello

Lâcher prise ne veut pas dire nous débarrasser ni rejeter, mais contempler la soif sans la juger pour qu'elle arrête de nous duper. C'est précieux d'aller voir, de connaître nos protections, nos peurs, nos limites. Voir et aimer pour lâcher. Le refuge n'est alors plus dans le monde conditionné, le monde des désirs égoïstes et de l'aversion ; le refuge est dans le souvenir d'être là avec tout ce qui apparaît et disparaît. La libération n'est pas ailleurs que dans l'instant. Et cet abandon du sens du moi c'est une absence de désir pour autre chose que ce qui est. C'est un sourire toujours possible à la vie qui demande de bien vouloir apprendre de l'expérience, même quand elle est désagréable. Nous avons à apprivoiser tout ce que nous ressentons, à lâcher le contrôle et la manipulation et à laisser aller les choses. Le laisser être implique le lâcher prise et nous n'avons pas besoin d'être parfaits, mais nous avons la responsabilité de développer plus de présence et de clarté dans nos vies. Nous avons toujours le choix d'amener plus de trouble ou de sortir de la prison du moi, la prison de la perfection et du devenir. Quand nous sommes en prison nous croyons à nos perceptions, au monde et tout est compliqué. Nous prenons le trouble de l'esprit pour la réalité et nous souffrons. Le Bouddha nous dit que pour sortir de la prison, il suffit d'ouvrir les yeux et le cœur, d'être là où se trouve la vie.