

La méditation nous offre différentes façons de transformer les graines de souffrance parfois profondément enracinées en nous.

La première consiste à cultiver une force de présence et d'écoute de ce qui est. Quitter la tête pour sentir le corps, être là où se trouve la vie. La conscience de ce qui se produit dans le moment présent purifie nos habitudes mentales de réactivité. Il n'y a rien à être ou à devenir, rien de spécial à faire ou à avoir, tout simplement prendre du recul en restant attentif. Ici l'attention et la bienveillance sont développées ensemble. Amener de la bienveillance dans le cœur c'est devenir un ami pour nous-mêmes et pour les autres. Et quand le cœur est doux, nous savons prendre les choses calmement, nous acceptons nos propres imperfections et défauts sans nous mettre en colère. Comme le dit Anne, "nous arrêtons de créer plus de souffrance en cherchant une perfection inatteignable et un bonheur qui est déjà là".

La deuxième façon de prendre soin de ce qui est vulnérable en nous est de simplement nous asseoir avec la tristesse, la colère, le désespoir et d'écouter ce qu'elles ont à nous dire, mais écouter avec le cœur. J'inspire je sais que les sensations de tristesse, de peur sont en moi ; j'expire, j'ouvre tendrement les bras à ces sensations, je reste en silence avec elles. J'apprends à souffrir ma peine.

La troisième manière de faire consiste à semer et arroser nos graines de joie. L'effort sage va ici dans le sens de reconnaître ce qui est bon et qui nous fait du bien, et de le faire grandir en nous. C'est une transformation indirecte des graines de souffrance.

Quand les choses tournent mal, ça n'est vraiment pas facile de vivre les émotions perturbatrices avec équilibre et confiance. Alors une partie de cet art de vivre que nous développons avec la méditation consiste à savoir rafraîchir, nourrir, apaiser le cœur quand il est pris. Et c'est cette fonction là que remplit la joie dans nos vies, une fonction rafraîchissante et nourrissante. Le but que nous poursuivons à travers la pratique, c'est de développer une liberté du cœur qui nous permet d'accompagner ce qui est là avec bienveillance **et** d'apprécier ce qui, malgré tout, va bien; ne pas focaliser sur ce qui va mal, ça ne va pas et rien ne va plus! C'est étonnant de réaliser comment dans une journée nous ne voyons pas qu'il y a toujours une quantité de choses qui vont bien; la tendance est de focaliser sur ce qui est pénible, sur ce qui nous gêne, de saisir ce petit pourcentage de choses qui ne vont pas. Si nous ne sommes que conscients des difficultés, nous ne sommes pas dans la réalité et si le discours est que tout va toujours bien, nous ne sommes pas non plus dans la réalité.

Ce que nous entraînons en pratiquant la joie, Mudita, c'est la capacité d'apprécier ce qui est bon et beau chez nous, chez l'autre. C'est l'entraînement de la joie elle-même mais aussi un entraînement classique de la concentration. Quand l'esprit est dispersé, qu'il y a beaucoup de pensées, c'est le signe que nous avons besoin d'un peu plus de concentration et utiliser l'énergie du mental pour répéter les paroles de joie c'est une manière de travailler la concentration. Plutôt que de vider l'esprit en focalisant sur la respiration, nous l'occupons complètement en lui donnant un exercice à faire. Et par la même occasion nous l'orientons dans une nouvelle direction.

La joie est une protection pour le cœur : quand nous sommes mis au défi, au lieu que l'esprit aille obligatoirement dans la direction de l'inquiétude, nous l'envoyons dans une autre direction qui va être ressourçante, rafraîchissante et qui va nous permettre de nous occuper mieux de ces affaires un peu délicates qui nous traversent. La pratique de la joie ça peut être simplement de rencontrer intimement et avec soin les sons, les sensations dans les mains... Une rencontre de qualité avec ce qui est peut faire naître une forme de joie, quelque chose de léger et doux ; ça n'est pas l'excitation ou l'enthousiasme pour l'expérience, mais un contentement, pour rien.

Dans mon expérience, la joie est la qualité du cœur la plus difficile à atteindre. Avoir vraiment de la joie pour le bonheur de l'autre, ça demande de ne plus être dans le jugement, la comparaison, la peur. L'opposé de la joie altruiste c'est la jalousie ou l'envie. Et chacun peut le vérifier pour lui : parfois quand l'autre est vraiment très heureux ça nous fait tomber dans une forme de doute quant à notre valeur, nos chances, notre bonheur ; "et moi alors ? pourquoi pas moi ?" ; il y a cette croyance que si l'autre a, je n'aurai pas et quelque chose tremble à l'intérieur. Chacun peut observer parfois cette incapacité de se réjouir pour l'autre. Et ces moments-là sont à respecter : il y a une limite, une peur qui s'exprime là ; comment est-ce que je peux m'accompagner mieux ? Est-ce utile de me juger, de culpabiliser, d'en rajouter ? Et c'est pareil si je le vois chez l'autre. L'envie est un état mental accablant ; c'est douloureux et je le sais pour l'avoir exploré. Alors peut-être qu'une forme de tendresse, de compassion pour l'autre peut s'installer.

Donc parfois quand nous invitons la bienveillance ou la joie dans l'instant, c'est juste l'opposé qui apparaît. Je laisse venir une personne en conscience pour lui offrir la joie et la rancœur, la tristesse ou la colère remontent à la surface. C'est ok ! La joie est une intention à cultiver, une aspiration. "En ce moment je découvre avec surprise que ça n'est pas la joie qui apparaît quand je pense à telle ou telle personne ; est-ce que je peux être en paix avec l'instant ? Est-ce qu'il peut y avoir une forme de tendresse plutôt que de la culpabilité, du jugement ou de la dureté ? "Bien" et "mal" sont des opinions peu utiles. Il ne s'agit pas de prendre parti pour ou contre le sentiment qui s'élève dans l'instant mais d'amener plus de compréhension, d'apprendre à être honnête sans nous condamner.

Dans ses enseignements le Bouddha nous invite à nous ouvrir à la joie, à voir tous les cadeaux qui se trouvent autour de nous et à apprécier pleinement ce qui nous fait du bien. La joie est une énergie puissante qui ouvre des portes que nous gardons fermées quand nous sommes dans l'insatisfaction, l'avidité, le doute. La joie est liée à la gratitude et elle traduit une aspiration à honorer mieux ces conditions qui sont les nôtres et qui sont plutôt bonnes juste maintenant. C'est une appréciation simple et gratuite de l'instant dans sa beauté, sa bonté et sa vérité. Et elle est toujours disponible si nous savons la reconnaître.

"Le monde ne t'apporte pas la joie, mais il ne peut pas non plus te l'enlever. Même si des gens volent ma vie pour la détruire, ils ne me prendront pas ma joie. Chaque nouveau matin, je n'ai besoin de personne pour sourire. Je ris tout seul, parce qu'il m'est donné de vivre un nouveau jour. Ce n'est pas le bonheur qui nous rend reconnaissants, c'est la reconnaissance qui nous rend heureux. Chaque instant est un cadeau" Frère Steindl-Rast