

## La présence comme refuge

Après le choc de l'arrêt du monde tel que nous le connaissions, vient l'adaptation à ces nouvelles conditions que traversent l'humanité sur cette terre. Nous digérons cette nouvelle réalité ; nous prenons de nouvelles habitudes en quête de survie, de paix et d'harmonie pour nous, pour nos proches, pour le monde. Nous avons vu combien la vie est changeante, parfois violemment. Ce n'est pas seulement les autres qui risquent d'être confrontés à des conditions très difficiles extérieurement ; nous allons être confrontés à un bouleversement social. Cela peut engendrer de la peur ou des désirs puissants de changement de valeurs dans la société. Notre bonheur et le bonheur des autres dépendent partiellement de la situation dans laquelle nous nous trouvons. Il y a des situations bonnes ou douloureuses. C'est la danse de la vie, le karma, peut-on dire.

Le monde nous astreint à vivre dans des limites temporelles et spatiales et dans les limites de la personnalité. Le monde, en nous et hors de nous, est limité et imparfait. N'est-ce pas parfois difficile à accepter ?

Dans la méditation, nous prenons le regard de l'aigle qui voit l'humanité dont nous faisons partie. Nous donnons toute notre attention et notre élan à la réponse bienveillante et sereine que nous donnons aux différentes situations qui émergent dans l'instant.

Nous méditons pour être heureux, paisibles, ouverts à autrui, libres de la souffrance. Qu'est-ce que cela veut vraiment dire ?

La première vérité du Bouddha c'est que la naissance, la maladie, la vieillesse, la mort, sont souffrance ; être uni à ce et ceux que nous n'aimons pas est souffrance ; être séparé de ce et ceux que nous aimons est souffrance ; les 5 aspects de la saisie (de l'attachement ou de l'agrippement) sont souffrance. Soit :

- la saisie du corps et de tout ce qui est physique et matériel
- la saisie de nos ressentis, soit ce qui est agréable ou désagréable
- la saisie de nos perceptions, soit les représentations que notre esprit colle aux vécus qui nous touchent
- La saisie de nos constructions, soit nos projections, nos stratégies, nos jugements, et aussi nos regrets, nos justifications, notre envie d'être parfait
- la saisie de la conscience des sens qui donne trop d'importance à ce que nous ressentons du monde et nous fait confondre les choses relatives avec la vérité.

Le Bouddha a donné des clés pour libérer l'esprit de la souffrance.

Cette libération n'est pas ce que nous croyons. Lorsque l'expérience physique, psychique ou spirituelle est calme, ancrée et ouverte nous avons tendance à croire que nous sommes libres mais nous confondons de bonnes conditions avec la libération. C'est pourquoi nous voulons continuer de méditer quand notre concentration est satisfaisante mais nous avons tendance à écourter si ce n'est pas le cas ! C'est pourquoi nous faisons vite référence à « moi qui fait tout bien ou « moi » qui a des problèmes ». Nous ne voyons pas l'énergie d'attachement à l'existence ou à la non-existence derrière les pensées de valorisation ou de dévalorisation qui émergent et auxquelles nous donnons de l'importance.

Le dévouement, la solidarité et l'altruisme sont présents dans notre esprit. La peur, la mesquinerie et la haine font aussi partie de l'esprit. Chacun désire ardemment l'harmonie en nous, chez nos proches, dans le monde et chacun voit bien que nous vivons dans la polarité entre ce qui est accompli et ce qui est inaccompli. Les lois du monde sont des lois duelles. Et rien ne changera ce réel.

Alors quelle est cette libération à laquelle nous aspirons tant et qui est possible, dit le Bouddha?

Pour libérer l'esprit, il faut voir les choses telles qu'elles sont. Le cœur peut s'ouvrir à notre vécu ici et maintenant. Plutôt que de fuir, aller fumer, ouvrir le frigo ou regarder un film, nous pouvons être présents, tendres et ouverts à ce que le Bouddha appelle dukkha, la souffrance : se laisser ressentir dans le corps l'inquiétude, la frustration, le doute ou la colère. Au lieu de se laisser absorber par l'énergie du moment, et de laisser les pensées danser leur ronde d'identification, nous nous dégageons du mental et nous mettons l'attention dans le corps. Nous sommes présents au vécu du moment et nous contemplons l'expérience, sans la laisser nous envahir.

Ce retournement de l'énergie d'identification à l'énergie de contemplation est la libération de l'esprit. Cela veut dire que la souffrance est comprise, dans son sens profond. J'emploie l'instant pour en être libre. Je ne lui donne aucun pouvoir. Je ressens l'expérience telle qu'elle est. Il n'y a ni jugement, ni regret, ni dévalorisation, ni réactivité face au vécu. C'est le double message qui s'arrête : pas de peur de la peur, pas d'aversion de la haine, pas de réactivité à la frustration, pas de recherche de clarté quand il y a confusion... L'esprit devient noble et vrai. Quelle est l'expérience ? Le refuge est dans la confiance dans le pouvoir purificateur de la présence.

Lorsque cette intimité est impossible, nous avons les paroles de refuge ou de compassion pour patienter sans nous débattre.

C'est la période de Pâques. Le Christ nous dit la même chose, par l'image.

Il s'est laissé crucifier pour nous montrer le chemin. « Laissez-vous vivre l'expérience douloureuse en conscience et le résultat sera la résurrection » nous dit-il. Par l'acceptation de la souffrance, nous nous libérons de l'aveuglement. La libération n'est pas ailleurs, à côté, autrement que dans l'instant. Restons en présence et en confiance avec les choses telles qu'elles sont, et l'esprit est libéré ici et maintenant.

Le Bouddha a montré un chemin très concret qui est efficace si nous le pratiquons. Il est simple mais pas facile. C'est de savoir accueillir et remercier l'instant quand il est joie et sérénité, et aussi lorsqu'il est tristesse et anxiété. La souffrance est une invitation à nous ouvrir à une vérité plus universelle et compassionnée.

Tout comme l'ombre et la lumière font partie de l'esprit, cette ouverture du cœur à l'instant est aussi une partie de l'esprit. C'est notre sagesse intérieure. Elle se manifeste de plus en plus clairement lorsque nous lui faisons signe. Soyons en conscience, simplement, avec ce qui est et veillons à avoir une qualité d'accueil bienveillant, tendre, respectueux et délicat. Quand nous ressentons de l'inquiétude ou de la colère et que les pensées envahissent l'esprit, deux écueils nous guettent :

- croire à l'histoire que l'esprit raconte et s'y plonger sans retenue
- être dans le jugement et se tenir à distance

Avec la pleine conscience comme alliée, nous pouvons nous dégager de l'identification et nous lier intimement au ressenti corporel de l'expérience. Dans le ressenti corporel, libre de pensées, quand il y a juste le corps et les sensations, il n'y a pas d'identification. Le sens du moi émerge avec la pensée. C'est pourquoi la présence au corps est si importante.

Puissions-nous savoir utiliser cette crise  
pour répondre à la vie d'une manière tendre et sage.

Il y a l'histoire, la nôtre, celle de nos proches, celle du monde. Et il y a la fin de l'histoire.  
La fin de l'histoire est ici et maintenant, dans le cœur ouvert à la présence.