

La réponse du cœur

Les épidémies, tout comme les catastrophes naturelles, font partie du cycle de vie sur cette Terre. Quelle réponse y donner ? Allons-nous réagir avec peur, ignorance, haine, avidité ? Cela n'apporte que plus de souffrance. Saurons-nous faire preuve de courage, d'humilité, de clarté, de générosité ? En ouvrant notre cœur à la souffrance, en nous laissant être touchés par ce qui est vulnérable et limité en nous, dans l'autre ou dans le monde, nous reconnaissons le potentiel de libération de l'expérience et nous pouvons développer une connaissance plus objective des choses. La réponse du cœur nous libère vraiment de la peur ; elle nous mène à plus de paix, plus d'aisance à simplement être avec la vie telle qu'elle se présente.

Nous sommes appelés à être plus sensibles, plus détachés, plus aimables, plus responsables et respectueux ; nous sommes appelés à réapprendre le sens de l'empathie et à développer le goût de donner et recevoir. Comme le dit Jack Kornfield, « le chemin du Bodhisattva est devant nous ». Dans les enseignements bouddhistes, le Bodhisattva est celui qui s'engage pour le bien de tous, qui promet de soulager la souffrance et d'apporter des bienfaits en toutes circonstances. Un Bodhisattva choisit de vivre avec dignité et courage et rayonne de compassion pour tous les êtres sur cette terre. Et nous pouvons voir des Bodhisattvas tout autour de nous ; nous les entendons chanter sur leurs balcons pour les confinés ; nous les voyons dans les Jeunesses des villages qui ravitaillent leurs aînés ; nous les voyons parmi les travailleurs de la santé et parmi tous ceux qui assurent notre approvisionnement en biens de première nécessité. En cette période de mystère et d'incertitude, la réalité de l'interconnexion est évidente. Pour beaucoup d'aspects de notre survie nous dépendons des autres et de la Nature. Cette pause et peut-être bien notre isolement nous ont permis de voir combien nous avons besoin les uns des autres, et combien nous sommes dans le même bateau.

Comment faire notre part ? Comment œuvrer au bien-être de tous ? Pour être une meilleure personne, un meilleur ami pour les autres, pour pouvoir poser un regard de compassion sur le monde, il faut avoir touché en nous cet endroit où il y a la souffrance. Le Bodhisattva se tourne délibérément vers la souffrance pour aider et servir le plus grand nombre, de toutes les manières possibles. Il sait entrer en contact avec les merveilles de la vie qui sont disponibles dans l'instant présent et il sait aussi utiliser avec habileté la douleur et la souffrance humaine pour soulager mais aussi transformer les énergies de l'ombre. L'invitation du Bouddha est de stabiliser le cœur - sortir de la prison du j'aime/je n'aime pas - reconnaître et respecter l'énergie dans l'instant pour lui permettre de lâcher. Quand la réponse du cœur à la souffrance devient compassionnée, nous pouvons être sensible à la peine et rester avec elle en gardant un cœur ouvert et confiant. Il y a l'angoisse, le chagrin, l'aversion, la colère et nous sommes là avec ces énergies, sans identification ; l'esprit devient plus calme et plus stable pour supporter l'expérience pénible. Nous pouvons accueillir l'angoisse sans peur ni jugement. Nous nous souvenons que c'est imparfait au dehors comme en dedans. Lorsque nous nous inquiétons pour nos parents, nos enfants, nos aimés, laissons notre cœur s'ouvrir. Asseyons-nous et respirons tranquillement ;

reconnaissons notre peur et notre appréhension, notre impuissance aussi, et laissons-nous ressentir ces sentiments dans le corps avec un cœur compatissant. C'est comme si nous déposions nos craintes et nos souhaits sur les genoux du Bouddha et que nous le laissions faire. Dans l'énergie de la compassion il y a cette confiance dans l'instant qui fait que nous n'avons pas peur de nous exposer à tout ce que nous ressentons. Il y a un espace d'accueil silencieux et compréhensif de ce qui fait peur, de ce qui fait mal en moi ou en l'autre.

La compassion peut être là à chaque instant, mais ce qui l'empêche la plupart du temps c'est l'ignorance, le fait de tout prendre de manière très personnelle. Avant d'avoir osé regarder l'instant, nous nous le sommes déjà approprié cherchant à le contrôler, à le changer. Pour nous libérer de la souffrance nous n'avons pas d'autre alternative que de rencontrer toutes ces énergies de l'ombre. Lorsque nous ne voulons pas voir nous créons la souffrance pour nous et pour les autres. Mais la compassion c'est aussi accepter que parfois il y a de la réactivité ; c'est accepter nos limites et celles de l'autre. C'est rester en nous et nous tourner vers la conscience universelle, devenir cette conscience aimante et connaissante.

« Si vous n'avez pas touché en vous cette place où il y a souffrance, si vous n'avez pas lâché le fait d'être quelqu'un, d'aller quelque part, de faire quelque chose, si vous êtes attachés à votre personnalité, vous pouvez avoir une aspiration à être un bodhisattva, mais en aucune façon vous ne pouvez être un bodhisattva. Avant d'être un bodhisattva, nous avons à nous ouvrir à toute la souffrance de l'ignorance, de notre corps et de notre esprit. Avant d'être un bodhisattva, nous devons accepter et voir et laisser être la tristesse et la haine, la terreur, la solitude, la douleur physique, la confusion et toutes ces pensées fatigantes qui émergent sans arrêt. Alors nous pouvons commencer à vraiment porter la souffrance de l'univers. Lorsque nous pratiquons la bienveillance, que nous sommes généreux et bons, nous sommes des bodhisattvas. La pratique de la bienveillance transforme fondamentalement notre cœur. Les deux choses vont ensemble : l'amour me dit que je suis tout ; la sagesse me dit que je ne suis rien et entre les deux mon cœur balance ».

Jack Kornfield