

## L'agitation et l'inquiétude

Bulle, 31 janvier 2021

Les obstacles, s'ils nous donnent l'impression de faire faux, sont porteurs d'une immense sagesse ; nous avons beaucoup à apprendre d'eux. Ils nous invitent à chercher comment coexister de manière paisible avec ce qui nous est pénible. Avec eux nous nous entraînons à aimer le désagréable, à ne pas en avoir peur, à rester pleinement humains, pleinement vivants, avec les choses telles qu'elles sont.

C'est important de ne pas se laisser tromper par le fait que parfois, quand nous méditons, l'esprit n'est pas calme; ça ne veut pas dire pour autant que la méditation n'est pas bénéfique et que ça ne fonctionne pas. Penser est une activité naturelle de l'esprit ; la pensée vient et ce qui est important c'est comment je me lie à cette expérience. Une pensée est juste une pensée et je peux simplement savoir que mon esprit est agité ou inquiet, chercher à rester présente avec l'agitation. C'est sûr que c'est plus agréable quand le mental est calme, mais dans la méditation l'enjeu n'est pas le calme mais la liberté. Il y a une différence entre « vouloir la paix et résister à la négativité » et « accepter la négativité et rester dans la paix ». Vipassana veut dire voir clairement. Il ne s'agit pas de supprimer les obstacles et de vivre une expérience plaisante, ou même transcendante. Si nous traitons les obstacles comme quelque chose dont il faut se défaire au plus vite, alors nous n'allons pas vraiment comprendre ce qui nous bloque. Parfois nous pouvons reconnaître un obstacle et ne pas nous en occuper – pour entraîner la concentration – et parfois nous pouvons l'explorer, découvrir ce qu'il y a derrière – pour approfondir notre discernement..

L'agitation c'est le quatrième obstacle dont parle le Bouddha ; il le compare à une eau remuée par le vent. Avec l'agitation, l'esprit est instable, hyperactif, nerveux. Nous nous égarons régulièrement dans toutes sortes de pensées ; nous sommes dans une espèce de tourbillon intérieur. Il y a souvent un aspect obsessionnel dans l'agitation mentale. Nous accordons à nos pensées une importance disproportionnée, nous y perdant et perdant le contact avec la réalité. La nervosité peut aussi être physique, nous ne tenons pas en place, ça nous démange de partout, impossible de rester immobile.

L'agitation peut également se manifester sous forme d'inquiétude ou de regrets ; quelque chose que nous avons fait nous perturbe et nous nous sentons coupables. Si notre manière de vivre provoque des sentiments de culpabilité, si nous avons l'impression d'avoir manqué à nos valeurs, le trouble va nous suivre sur le coussin et ce sera difficile d'unifier l'esprit. Pour cette raison l'éthique est une forme de protection contre les remords et l'agitation ; veiller à ne pas blesser intentionnellement l'autre pour pouvoir rester calmes. En ce sens Sila est profondément lié à la pratique de la méditation et c'est important de bien sentir en nous ce qui est bénéfique et ce qui ne l'est pas. Être sensibilisés aux conséquences de nos actions et de nos paroles, prendre notre responsabilité dans la création de notre bonheur ou de notre malheur, c'est une grande partie du chemin. Et nous le faisons non pas parce que ça correspond à des valeurs extérieures mais parce que ça répond à une sensibilité.

Parfois l'inquiétude concerne les événements à venir. Nous nous faisons du soucis à propos de problèmes que nous anticipons. Mais il est bon de nous souvenir que ce sont juste des pensées d'anticipation, pas la réalité. Nous inquiéter ne va rien changer ; ça va juste nous crispier et nous rendre plus malheureux.

**"Ma vie a été remplie d'énormément d'épreuves et de malchance,  
la plupart d'entre elles ne sont jamais arrivées".**

Et nous avons maintes occasions de le vérifier ! Alors apprenons à mettre la pensée à sa place. S'il est vrai qu'elle peut être créative et engendrer plus de compréhension, elle n'est pas toujours sagesse. C'est important de valoriser l'expérience sensorielle, de nous efforcer

de soutenir un peu plus le contact avec le réel, avec ce qui est palpable dans l'instant, avec les sensations. De cette façon nous ouvrons en nous un espace de silence à partir duquel nous pouvons gérer ce qui nous arrive.

Enfin dans le contexte de l'exercice, comme dans nos vies, l'esprit s'inquiète parfois des progrès accomplis ; nous sommes obsédés par l'Eveil que nous n'avons pas atteint ! Nous nous comparons à d'autres... Nous pouvons facilement être agités par le souci de bien faire, de progresser, d'avoir des réalisations. Il n'y a pas à être quelqu'un de spécial, à faire ou avoir quelque chose de particulier, mais simplement d'être là et de laisser les choses se faire.

**« Vous voulez contrôler votre vache ?  
Donnez-lui une vaste pâture ». Suzuki Roshi**

Parfois, le meilleur moyen de contrôler l'esprit, c'est de le laisser libre. L'attitude qui consiste à essayer de devenir un bon yogi par constitue parfois le véritable obstacle à la pratique. Quand on s'engage sur un chemin spirituel le danger est de nous laisser piéger par l'image de ce que doit être un bon yogi. Alors nous nous engageons dans une bataille pour tenter d'être à la hauteur de cette image. Mais il existe plus d'un chemin pour atteindre l'éveil. Nous pouvons laisser de côté les projections et les tensions qui en découlent. Le Bouddha nous dit d'être réceptifs et ouverts aux situations et aux autres.

**« Ce que nous cherchons est ce qui cherche,  
il n'y a rien à atteindre ou à garder ». Terence Gray**

Avec l'obstacle de l'agitation, comme avec les autres obstacles, nous pouvons :

- Lui prêter attention, de la reconnaître sans nous y perdre, en nous souvenant que ce sont des conditions qui apparaissent dans l'esprit, qui ne sont pas moi ou à moi et de voir son impermanence. Qu'est-ce que c'est que cette expérience d'agitation ? Comment est le corps ? Les impressions ? Les tonalités émotionnelles ? Y a-t-il une différence entre l'agitation et l'inquiétude ? L'idée ici est de se détendre avec ce qu'on vit plutôt que de se débattre pour être calme et ne pas avoir de pensées. Le défi est d'entrer en amitié avec cette tendance à la prolifération mentale.
- Focaliser plus finement l'esprit sur un objet particulier, noter par exemple la fin de l'inspire, la fin de l'expire ou compter les respirations ou bien apporter beaucoup de précisions et de détails dans nos mouvements ou nos déplacements - nommer toutes nos actions. Une attention plus pointue peut nous libérer de l'agitation.
- Parfois simplement ouvrir les yeux un instant nous aide à restés branchés à la réalité au lieu d'être emportés par le torrent des pensées.
- Nous souvenir de notre intention peut fortifier notre présence. Nous souvenir que tous nos efforts vont dans le sens du lâcher prise; nous souvenir que nous ne le faisons pas seulement pour nous mais aussi pour les autres; réaffirmer notre engagement envers Sila, l'éthique ; nous efforcer d'être honnêtes plutôt que de nous condamner.
- Nous armer de patience et de courage. L'agitation peut masquer une peur de ne pas pouvoir supporter l'intensité de l'expérience sensorielle. Le courage et la patience vont nous guider pour oser nous approcher d'un état dont nous craignons qu'il nous submerge. Et si quelque chose en nous pouvait grandir autour de cette expérience qui semble si forte ? Peut-être pouvons-nous faire de l'espace en nous pour quelque chose qui paraît insupportable dans notre tête ?