

Le Chemin comme Refuge

Avec le corona, son danger potentiel pour la santé et surtout les conséquences sociales que nous voyons émerger, chez nous et pour les plus pauvres, l'esprit a un urgent besoin d'être aidé à rester stable et détaché de l'oppression du monde, pour pouvoir se lier à la générosité et à l'amour.

Comment être ouvert à la compassion et à la fraternité si l'esprit est rempli par la peur ? Nous avons un chemin précieux qui nous permet à chaque instant de faire appel à notre sagesse et de simplement être là avec un cœur ouvert aux autres.

Le premier aspect du chemin c'est la pleine conscience qui nous permet de nous connecter à l'instant et de lâcher le futur. C'est une compétence précieuse qui nous aide à être présents à l'expérience et à nous dégager de l'emprise de l'anxiété, de la tristesse et de la réactivité. Ces énergies émergent spontanément face à notre impuissance. Sans le chemin de conscience, nous sommes alors à la merci de tout ce que raconte le mental et c'est redoutable.

Pourquoi la conscience nous libère-t-elle de l'aveuglement ? c'est parce qu'elle ne fait qu'observer. Les choses arrivent et passent. L'observateur est non critique, non oppressé ; il voit les conditions que nous appelons réalité. La seule chose qui soit stable, c'est cette compétence de présence à l'instant tel qu'il est. Avec cette stabilité intérieure nous pouvons voir les choses, même l'instabilité !, sans être dérangés.

Le chemin nous appelle à développer cette présence solide et bienveillante. Pouvons-nous voir les moments d'ouverture, d'équilibre et de confiance ? Pouvons-nous voir comment ils engendrent la générosité et la fraternité ? Et avons-nous le courage de voir aussi les moments d'oppression, de peur et de colère ? Pouvons-nous sentir combien ils nous poussent dans le futur et le passé ; combien ils nous enferment dans un repli égoïste sur nous-même et nos besoins - matériels, psychologiques, relationnels, ou spirituels- ? Naturellement, en étant conscient de l'instant, la sagesse et la compassion prennent la place de la souffrance. Pouvons-nous ouvrir le cœur et faire confiance à la présence ici et maintenant ?

La sagesse est un autre aspect du Chemin. Les 3 caractéristiques de l'existence dont parle le Bouddha sont :

dukkha - l'imperfection ou la souffrance- , anicca - l'impermanence -et anatta - le non-moi-. La sagesse repose sur l'acceptation de l'aspect douloureux et parfois redoutable de la vie. Si nous pensons au futur, la peur émerge et elle n'est pas sans discernement ! L'humanité va vivre des moments douloureux. La disette et les épidémies ont toujours fait partie des livres d'histoire. Les conflits en tous genres ne vont pas diminuer. Inutile de mettre notre énergie à vouloir autre chose que ce qui fait partie du monde.

Nous pouvons peu à peu accepter l'inacceptable car nous avons un refuge dans la compréhension sage. Nous savons que la vie ne peut pas être telle que nous la voulons. Et nous savons que la conscience peut nous libérer de l'oppression de cette vérité. Nous allons être mis à l'épreuve. Essayer de prétendre ou de supprimer les émotions perturbatrices n'aide en rien. C'est une tension de plus. Ces énergies n'ont rien de personnel ; il n'y a rien dont nous devrions nous débarrasser. Elles arrivent et passent. Comment est la peur ? La réactivité ? Ce qui observe n'a pas peur et n'est pas en colère. L'observateur n'est jamais

oppressé. Il ne fait que voir. La sagesse c'est ce dégagement du moi qui permet à l'esprit d'offrir le meilleur de lui-même car il est libre.

L'éthique est le troisième aspect du chemin. Nous ne pouvons pas changer le monde mais il est essentiel de nous engager sérieusement pour soulager ceux qui souffrent. Nous cultivons un cœur généreux et bienveillant. Nous nous efforçons de penser aux autres et de donner ce qui leur fait du bien, que ce soit de l'argent, ou un sourire. Nous aspirons à avoir une attitude respectueuse et attentionnée quelles que soient les circonstances. La générosité que nous manifestons est précieuse. Comme le disait Edmond kaiser : « Un enfant qui ne va pas mourir, c'est plus qu'une goutte d'eau dans l'océan. » Quel est ce « plus » qui naît d'un moment où le cœur est ouvert ? « C'est tout le chemin » a dit le Bouddha. Un moment de bonté est la manifestation d'un cœur libéré. Au Dalai Lama auquel on demandait de résumer l'essence de tous les enseignements du Bouddha, il a répondu : « N'oubliez pas d'être bon ».

Ainsi le Chemin comme refuge nous permet de développer ces trois aspects :
La dimension de l'éthique, qui rend le cœur heureux,
La dimension de la pratique, qui est la détermination à exercer la méditation,
La dimension de la sagesse qui ne demande pas à la vie de donner ce qu'elle ne peut pas donner.

**Je continue à marcher, à voyager. Je reste un voyageur.
Ce voyageur est à la fois égaré dans un monde illusoire,
où les apparences ne sont pas toujours très jolies,
et relié à un monde profond
où le chemin se révèle d'une grande simplicité.
Je fréquente donc simultanément
le monde de la multiplicité chaotique,
plein des faux-semblant,
et le monde de l'Unité, lumineux et simple.
Maurice Béjart**

