

Il y a une énergie liée au monde. C'est celle qui nous pousse à faire de l'argent, à vouloir du pouvoir, de la réussite, et il y a une autre énergie qui est celle qui est dédiée au bien pour chaque être. La première crée un certain stress car il y a une volonté de parvenir à un résultat. La deuxième crée de l'espace car c'est une énergie qui est libre du sens du moi.

La méditation amène-t-elle la paix ? Oui, mais la paix est une conséquence, ce n'est pas quelque chose que nous pouvons vouloir et contrôler.

Parfois nous avons l'impression que c'est pire avec la méditation ! Et c'est vrai dans une certaine mesure, car nous voyons mieux. Il y a un combat avec les forces de l'ombre. Nous voyons comment nous sommes maintenus dans nos tendances et nos attachements. L'énergie est cet élan qui dit OUI à ce combat sacré qui permet à la sagesse de remplacer peu à peu l'ignorance. Il faut parfois beaucoup d'énergie pour accepter ce combat. Il y a un sutta qui s'appelle « le rugissement du lion » ! Le lion a la force de regarder en face le danger, de maîtriser sa réactivité et d'avoir ainsi toute son énergie disponible en toute circonstance. Il est libre de la paresse, de la complaisance et du doute. Développer l'énergie spirituelle demande un effort sage.

***Il y a des gens qui sont lassés, qui s'ennuient, qui en ont marre de la pratique et qui deviennent paresseux. Ils ne semblent pas maintenir le Dharma dans leur cœur. Pourtant si vous êtes fâchés et que vous les réprimandez, ils ne vont pas oublier. Certains peuvent s'en souvenir pour le reste de leur vie et ne jamais vous pardonner. Mais quand il s'agit des enseignements du Bouddha, et que vous leur dites d'être modérés, d'être dans le renoncement, de pratiquer consciencieusement, ils oublient très vite ? Pourquoi les gens ne prennent-ils pas à cœur ces choses-là ?***

**A. Chah**

L'énergie, en temps que paramita, a des qualités d'authenticité, de courage, de fermeté, et aussi de patience, de bienveillance et d'ouverture : équilibre précieux qui permet à l'esprit de ne pas sombrer dans le chaos de l'identification.

Stabiliser la conscience est indispensable pour pouvoir développer cette énergie. Sinon nous restons au niveau mental sous l'influence de notre système défensif.

Comment oser rencontrer l'expérience ici et maintenant quand il y a un sentiment de trahison, de dévalorisation, d'échec ou d'injustice ? Nous sommes vérifiés dans ces moments-là. Comment permettre au moi d'être assez fort pour garder son énergie de présence et ne pas succomber au poids des obstacles ?

Si la conscience n'a pas appris à se poser sur un objet quand l'expérience est neutre, vous pouvez imaginer la difficulté de garder une énergie de sagesse quand nous recevons les flèches douloureuses de la vie.

L'exercice est indispensable pour la plupart des gens. Nous sommes là dans l'assise, dans la marche - je sais que je marche -, dans les actes quotidiens, ... maintenant quand vous lisez ces mots. Le corps est là avec l'énergie de présence. Cette présence est toujours possible, et

permet au lion, en nous, de garder en conscience l'importance du combat sacré. Je ne succombe pas à la paresse. Je suis là, prêt(e) à accueillir la vie.

Nous pouvons questionner : est-ce que je mets mon énergie au bon endroit ? Où est-ce que je perds de l'énergie ? Est-ce que je me laisse prendre dans des pensées d'inquiétude, de malveillance, de découragement ou de critique ?

Si nous ne prenons pas le temps de cultiver la présence, il y a de fortes chances pour que le mental nous envahisse lorsque nous sommes mis au défi. Et... c'est ok. Après coup nous retrouvons notre centre et nous faisons l'effort d'orienter l'énergie au bon endroit. Nous pouvons voir ce qui bloque l'énergie vers le bien. C'est lié à l'aveuglement : nous voulons quelque chose qui n'est pas là, qui nous échappe, qui n'est plus là ou qui devrait être là... « je » se met au centre et s'engage dans la quête fatigante d'un mieux.

Comme nous le savons, le mental est un bon serviteur mais un mauvais maître. A nous de mettre notre énergie dans la maîtrise de nos pensées. Je ne suis pas mes pensées. Elles changent. Elles sont parfois folles. Nous pouvons sentir combien nous sommes quelque chose de plus vaste, plus incluant, plus universel, plus ouvert et concerné par les autres, plus silencieux...

Nous sommes la beauté de cette énergie d'accueil inconditionnel. Accueil de tout ce qui est en nous et hors de nous.

A chaque fois que nous nous souvenons d'être là, nous lâchons la fatigue du monde et nous nourrissons l'énergie bienveillante.

Il y a un raccourci pour incarner cette énergie : comprendre, accepter, s'ouvrir à la souffrance du monde et être disponible à autrui. Ce n'est pas toujours possible !

Il y a donc le chemin : Quelle est l'expérience ? Puis-je m'ouvrir ? Qu'est-ce qui bloque ou qui paralyse, qui verrouille, qui rejette ? Puis-je accepter le combat ? Puis-je mettre l'énergie ailleurs que dans l'idéal de mes désirs ou dans un but à atteindre ?

La méditation demande une énergie délicate. On ne peut pas méditer avec nos muscles. Il s'agit de raffiner, de débloquer, de conserver notre énergie. Elle ne peut être travaillée qu'en soi-même lorsque nous prenons le temps d'être tranquilles, seuls, silencieux. Nous accumulons une énergie consciente, attentive, fraîche, pure qui peut alors se déployer dans le monde au service des autres.

***Si vous voyez clairement la vérité à travers la méditation, la souffrance va se décrocher, juste comme une vis. Quand vous dévisser une vis, elle se retire. Elle n'est plus fixée fortement comme quand vous la visser dans le sens de la montre. L'esprit se retire de cette manière. Il lâche, il se desserre, il abandonne. Il n'est pas fortement lié au bien et au mal, aux possessions, à la louange et au blâme, au bonheur et à la souffrance. Si nous ne connaissons pas la vérité, c'est comme si nous serrions tout le temps une vis. Vous la visser jusqu'à ce qu'elle vous écrase et vous souffrez de tout. Quand vous vous retirez de tout ça, vous devenez libres et en paix.***

***A Chah***